



Heti étlap 2026.07.13. - 2026.07.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Gyümölcsstea *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Körözött[7], Kígyóuborka			Kakaó[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]			Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)], Póréhagyma KG			Tej *[7], Margarin, Kifli [1], Paradicsom			Tej *[7], Burgonyás kenyér[1,3,12], Csicseriborsó krém *[3,6,7,10,(1,12)], Zöldpaprika		
		Energia: 171.10 Kcal / 715.20 KJ			Energia: 314.94 Kcal / 1,316.45 KJ			Energia: 187.05 Kcal / 781.87 KJ			Energia: 294.98 Kcal / 1,233.02 KJ			Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		9.53 g	0.98 g	0.47 g	11.82 g	10.16 g	4.97 g	6.65 g	4.61 g	1.29 g	11.02 g	11.04 g	3.64 g	12.80 g	6.46 g	1.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.24 g	6.99 g	0.51 g	43.70 g	7.25 g	0.12 g	30.48 g	7.16 g	1.17 g	37.44 g	0.00 g	0.48 g	29.37 g	0.60 g	0.90 g		
1,7			1,7,(3),(5),(8)			1,4,6,7,10,(12)			1,7			1,3,6,7,10,12				
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Őszibarack			Alma			Banán			Alma			Sárgabarack		
		Energia: 41.34 Kcal / 172.80 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 49.48 Kcal / 206.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		0.70 g	0.10 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	1.30 g	0.10 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.90 g	0.13 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
9.00 g	0.00 g	0.01 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g	24.20 g	0.00 g	0.06 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g	10.20 g	0.00 g	0.02 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Erőleves *[1,3,9], Csirkepörkölt *[1], Csemege uborka[10], Főtt burgonya *			Finomfőzelék *[1,7], Főtt tojás *[3], Félbarna kenyér[1]			Burgonyafőzelék *[1,7], Natúr csirkemell *[1]			Temesvári sertésragu *[1,7], Párolt rizs *, Őszibarack			Gyümölcsle, Gyrosos csirkemell csíkok *[1], Bulgur *[1], Joghurtos öntet*[7]		
		Energia: 226.63 Kcal / 947.31 KJ			Energia: 211.19 Kcal / 882.77 KJ			Energia: 313.11 Kcal / 1,308.80 KJ			Energia: 464.50 Kcal / 1,941.61 KJ			Energia: 387.97 Kcal / 1,621.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		17.94 g	7.12 g	0.89 g	14.03 g	9.67 g	2.08 g	17.41 g	11.87 g	3.03 g	15.16 g	20.92 g	6.45 g	25.56 g	10.23 g	1.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.26 g	0.00 g	1.73 g	33.00 g	1.02 g	1.20 g	33.57 g	0.00 g	1.11 g	53.42 g	0.00 g	1.00 g	42.98 g	0.00 g	4.61 g		
1,3,9,10			1,3,7			1,7			1,7			1,7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Félbarna kenyér[1], Margarin, Gépsonka			Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Sajt[7], Paradicsom			Félbarna kenyér[1], Margarin, Zala felvágott, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Párizsi sertés			Kifli [1], Kockasajt[7], Jégcsap retek		
		Energia: 184.54 Kcal / 771.38 KJ			Energia: 192.92 Kcal / 806.41 KJ			Energia: 203.80 Kcal / 851.88 KJ			Energia: 164.75 Kcal / 688.66 KJ			Energia: 190.31 Kcal / 795.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.24 g	8.08 g	2.29 g	11.10 g	13.43 g	5.55 g	6.28 g	10.39 g	3.11 g	4.19 g	7.61 g	2.06 g	7.34 g	6.00 g	3.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.02 g	0.04 g	1.26 g	25.44 g	0.00 g	0.59 g	21.06 g	0.04 g	1.28 g	20.06 g	0.01 g	0.57 g	26.41 g	0.00 g	0.56 g
1			1,7			1			1,(6)			1,7				