



## Heti étlap 2026.07.20. - 2026.07.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Gyümölcsstea *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Kenőmájas, Kígyóuborka			Tej *[7], Félbarna kenyér[1], Margarin, Méz			Tej *[7], Zsemle vizes 50 gramm[1], Csicszeriborsó krém *[3,6,7,10,(1,12)]			Gyümölcsstea *, Túrós batyu[1,7, (3,6,12)]			Tejeskávé *[7], Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Vajkrém natur[7], Kígyóuborka		
		Energia: 187.70 Kcal / 784.59 KJ			Energia: 296.77 Kcal / 1,240.50 KJ			Energia: 237.80 Kcal / 994.00 KJ			Energia: 184.71 Kcal / 772.09 KJ			Energia: 299.16 Kcal / 1,250.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.48 g	4.54 g	2.04 g	10.78 g	10.40 g	3.65 g	12.64 g	5.54 g	2.06 g	3.79 g	8.64 g	2.63 g	12.81 g	10.05 g	4.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.44 g	6.99 g	0.92 g	39.66 g	8.14 g	1.17 g	43.23 g	0.09 g	1.26 g	22.68 g	11.39 g	0.32 g	40.22 g	5.00 g	0.27 g		
1		1,7			1,3,6,7,10,(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,7					
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Alma			Banán			Alma			Őszibarack			Alma		
		Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 41.34 Kcal / 172.80 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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	0.70 g	0.10 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
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	9.00 g	0.00 g	0.01 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Kerti zöldségleves *[1,3,9], Tejbedara *[1,7], Szórás kakaó *, Sárgabarack			Sárgarépa főzelék *[1,7], Szárnyasvagdalt[1,3], Félbarna kenyér[1]			Tökfőzelék *[1,7], Sertéspörkölt *[1], Félbarna kenyér[1]			Panírozott halrúd, tepsiben *, Párolt rizs *, Káposztasaláta(10,12)			Zöldbabfőzelék *[1,7], Sült csirkemellfilé *[9]		
		Energia: 421.63 Kcal / 1,762.41 KJ			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ			Energia: 408.10 Kcal / 1,705.86 KJ			Energia: 234.25 Kcal / 979.17 KJ			Energia: 261.38 Kcal / 1,092.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.95 g	8.49 g	2.76 g	18.09 g	10.73 g	2.15 g	14.57 g	25.30 g	7.41 g	4.96 g	4.57 g	0.52 g	17.29 g	12.88 g	3.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.19 g	26.98 g	1.47 g	40.18 g	3.02 g	3.07 g	31.42 g	1.52 g	1.43 g	42.75 g	2.87 g	1.37 g	18.94 g	2.00 g	0.81 g		
1,3,7,9		1,3,7			1,7			(10),(12)			1,7,9					

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Sajt[7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Paradicsom			Félbarna kenyér[1], Margarin, Főtt tojás szendvicshöz [3], Zöldpaprika			Kifli [1], Kefír [7]		
		Energia: 161.45 Kcal / 674.86 KJ			Energia: 158.58 Kcal / 662.86 KJ			Energia: 182.19 Kcal / 761.55 KJ			Energia: 170.91 Kcal / 714.40 KJ			Energia: 193.00 Kcal / 806.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.56 g	12.94 g	5.51 g	5.07 g	6.16 g	3.48 g	6.47 g	8.04 g	2.16 g	6.88 g	9.86 g	2.64 g	8.80 g	3.25 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.36 g	0.00 g	1.03 g	20.90 g	0.15 g	0.62 g	21.14 g	0.06 g	0.87 g	21.68 g	0.19 g	0.97 g	31.70 g	0.00 g	0.26 g		
1,7,(6)			1,7,(6)			1,(6)			1,3			1,7				