



Heti étlap 2026.07.27. - 2026.07.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Gyümölcs tea *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Gépsonka			Kakaó[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]			Gyümölcs tea *, Félbarna kenyér[1], Körözött[7]			Tej *[7], Zsemle vizes 50 gramm[1], Padlizsánkrém *[3,10,(1,7)], Paradicsom			Tej *[7], Félbarna kenyér[1], Margarin, Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]		
		Energia: 227.25 Kcal / 949.91 KJ			Energia: 314.94 Kcal / 1,316.45 KJ			Energia: 165.01 Kcal / 689.74 KJ			Energia: 254.01 Kcal / 1,061.76 KJ			Energia: 276.97 Kcal / 1,157.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.17 g	8.28 g	2.40 g	11.82 g	10.16 g	4.97 g	8.37 g	1.00 g	0.45 g	12.19 g	8.08 g	2.38 g	10.84 g	10.47 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.50 g	6.99 g	1.09 g	43.70 g	7.25 g	0.12 g	30.37 g	7.03 g	0.81 g	42.39 g	0.00 g	1.08 g	34.35 g	0.04 g	1.18 g		
1			1,7,(3),(5),(8)			1,7			1,3,7,10			1,7,15				
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Sárgabarack			Alma			Őszibarack			Alma			Banán		
		Energia: 49.48 Kcal / 206.83 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 41.34 Kcal / 172.80 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.90 g	0.13 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	1.30 g	0.10 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.20 g	0.00 g	0.02 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	24.20 g	0.00 g	0.06 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Tárkonyos szárnyasraguleves * [1,3,7,9], Morzsás nudli *[1], Szórás fahéj *			Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Csirke nuggets, Félbarna kenyér[1]			Zellerfőzelék almás *[1,7,9], Natúr csirkemell *[1], Félbarna kenyér[1]			Znaimi sertéstokány *[1,7,10,(12)], Főtt burgonya *			Gyümölcslé, Tarhonyás hús(sertés) *[1,3], Uborkasaláta		
		Energia: 241.83 Kcal / 1,010.85 KJ			Energia: 223.75 Kcal / 935.28 KJ			Energia: 279.38 Kcal / 1,167.81 KJ			Energia: 355.74 Kcal / 1,486.99 KJ			Energia: 393.39 Kcal / 1,644.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.23 g	9.64 g	2.11 g	11.59 g	3.97 g	0.66 g	18.33 g	9.78 g	1.46 g	13.67 g	17.36 g	5.87 g	13.76 g	13.96 g	3.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.41 g	9.99 g	1.34 g	34.91 g	2.02 g	1.03 g	28.52 g	0.02 g	1.50 g	35.68 g	1.00 g	0.86 g	45.73 g	1.60 g	0.60 g		
1,3,7,9			1,7,9			1,7,9			1,7,10,(12)			1,3				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Félbarna kenyér[1], Margarin, Sajt [7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Zala felvágott, Paradicsom			Kifli [1], Kockasajt[7], Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc			Sajtos rúd[1,3,7], Alma		
		Energia: 170.91 Kcal / 714.40 KJ			Energia: 202.59 Kcal / 846.83 KJ			Energia: 190.30 Kcal / 795.45 KJ			Energia: 177.81 Kcal / 743.25 KJ			Energia: 163.25 Kcal / 682.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.72 g	13.08 g	5.59 g	6.56 g	10.35 g	3.04 g	7.34 g	6.00 g	3.07 g	6.27 g	8.00 g	2.15 g	6.07 g	3.00 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.88 g	0.19 g	1.39 g	20.93 g	0.00 g	0.92 g	26.41 g	0.00 g	0.56 g	20.34 g	0.06 g	0.87 g	27.45 g	0.00 g	0.01 g
1,7			1,(6)			1,7			1,(6)			1,3,7				