



Heti étlap 2026.08.03. - 2026.08.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Lilahagyma			Tejeskávé *[7], Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájás, Paradicsom			Tej *[7], Sajtos kifli[1,7], Póréhagyma KG, Margarin			Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Zöldpaprika, Csicseriborsó krém *[3,6,7,10,(1,12)]		
		Energia: 185.48 Kcal / 775.31 KJ			Energia: 117.14 Kcal / 489.65 KJ			Energia: 201.77 Kcal / 843.40 KJ			Energia: 482.60 Kcal / 2,017.27 KJ			Energia: 230.14 Kcal / 961.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.84 g	6.10 g	3.48 g	11.10 g	6.75 g	3.29 g	7.31 g	5.98 g	2.66 g	20.04 g	17.03 g	6.53 g	11.80 g	5.54 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.92 g	6.99 g	0.63 g	38.84 g	9.65 g	0.29 g	29.38 g	7.03 g	1.36 g	59.27 g	0.00 g	2.03 g	33.05 g	0.24 g	1.20 g		
1,7,(6)			1,3,7			1			1,7			1,3,6,7,10,(12)				
Tízórai	(00480) Gyermekek (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.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		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) Gyermekek (1-3 év)*															
		Gulyásleves *[1,3,9], Tejbedara * [1,7], Szórás kakaó *			Zöldbabfőzelék *[1,7], Szárnyasvagdalt[1,3]			Sárgarépa-főzelék *[1,7], Főtt sertéshús *			Burgonyafőzelék *[1,7], Natúr csirkemell *[1]			Halas, paradicsomos spagetti[1,3,4], Reszelt sajt *[7], Alma		
		Energia: 481.61 Kcal / 2,013.13 KJ			Energia: 287.69 Kcal / 1,202.54 KJ			Energia: 239.26 Kcal / 1,000.11 KJ			Energia: 313.11 Kcal / 1,308.80 KJ			Energia: 393.55 Kcal / 1,645.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		17.27 g	15.66 g	5.36 g	17.21 g	13.14 g	3.65 g	14.29 g	10.56 g	2.48 g	17.41 g	11.87 g	3.03 g	23.64 g	14.82 g	4.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.25 g	26.98 g	0.85 g	27.14 g	2.00 g	0.79 g	21.16 g	3.00 g	2.90 g	33.57 g	0.00 g	1.11 g	59.31 g	5.00 g	1.29 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,7			1,7			1,3,4,7				
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Kifli [1], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Zöldpaprika			Félbarna kenyér[1], Margarin, Főtt tojás szendvicshez [3], Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Kockasajt[7]			Félbarna kenyér[1], Margarin, Párizsi sertés, Sárgarépa			Burgonyás pogácsa 1 db[1,3,(6)], Kefír [7]		
		Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 200.08 Kcal / 836.33 KJ			Energia: 187.25 Kcal / 782.71 KJ			Energia: 178.33 Kcal / 745.42 KJ			Energia: 243.00 Kcal / 1,015.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		6.51 g	8.74 g	2.21 g	6.64 g	9.80 g	2.64 g	7.39 g	5.45 g	3.02 g	4.35 g	7.73 g	2.15 g	8.30 g	12.75 g	1.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.94 g	0.21 g	0.54 g	21.09 g	0.16 g	0.97 g	27.20 g	0.00 g	0.83 g	22.60 g	0.05 g	0.99 g	22.70 g	0.00 g	0.50 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		1	1,3	1,7,(6)	1	1,3,7,(6)

.