



Heti étlap 2026.08.10. - 2026.08.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Tej *[7], Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Vajkrém magyaros[7], Kígyóuborka	Gyümölcsstea *, Túrós batyu[1,7, (3,6,12)]	Gyümölcsstea *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Főtt virsli, Ketchup(1)	Kakaó[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]	Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Főtt tojás szendvicshöz [3], Sárgarépa
		Energia: 227.81 Kcal / 952.25 KJ	Energia: 184.71 Kcal / 772.09 KJ	Energia: 261.99 Kcal / 1,095.12 KJ	Energia: 314.94 Kcal / 1,316.45 KJ	Energia: 233.35 Kcal / 975.40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		12.18 g4.37 g1.99 g	3.79 g8.64 g2.63 g	12.77 g8.22 g2.17 g	11.82 g10.16 g4.97 g	6.97 g9.76 g2.57 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Alma	Őszibarack	Banán	Sárgabarack	Alma
		Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ	Energia: 41.34 Kcal / 172.80 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 49.48 Kcal / 206.83 KJ	Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.40 g0.40 g0.00 g	0.70 g0.10 g0.00 g	1.30 g0.10 g0.00 g	0.90 g0.13 g0.00 g	0.40 g0.40 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Szárnyasraguleves *[1,3,9,(6,7,12)], Csoki öntet * [7], Piskótakocka	Tökfőzelék *[1,7], Sertés aprópecsenye *[1]	Finomfőzelék *[1,7], Csirke nuggets (3,6,7,10)	Főtt burgonya 1/2*, Paradicsommártás *[1,9], Sertéshúsgombóc *[3], Alma	Panírozott halrúd, tepsiben *, Bulgur zöldséges *[1], Csemege uborka[10]
		Energia: 281.05 Kcal / 1,174.79 KJ	Energia: 338.30 Kcal / 1,414.09 KJ	Energia: 271.97 Kcal / 1,136.83 KJ	Energia: 442.16 Kcal / 1,848.23 KJ	Energia: 195.14 Kcal / 815.69 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.29 g8.61 g2.56 g	12.47 g23.21 g7.14 g	13.90 g9.98 g1.41 g	13.27 g15.45 g4.10 g	5.73 g5.39 g0.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Félbarna kenyér[1], Margarin, Gépsonka, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Sajt[7], Paradicsom			Félbarna kenyér[1], Padlizsánkrém * [3,10,(1,7)], Lilahagyma			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Kígyóuborka			Joghurt [7], Pizzás csiga[1,7, (3,6,12)]		
		Energia: 188.46 Kcal / 787.76 Kj			Energia: 165.83 Kcal / 693.17 Kj			Energia: 146.53 Kcal / 612.50 Kj			Energia: 154.71 Kcal / 646.69 Kj			Energia: 181.00 Kcal / 756.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.48 g	8.14 g	2.29 g	9.76 g	12.98 g	5.52 g	4.03 g	5.06 g	0.72 g	4.83 g	6.10 g	3.48 g	7.13 g	9.54 g	4.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.62 g	0.19 g	1.26 g	21.16 g	0.00 g	1.03 g	21.15 g	0.04 g	1.11 g	20.31 g	0.00 g	0.62 g	17.54 g	0.00 g	0.36 g
		1			1,7,(6)			1,3,10,(7)			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(12)		