



Heti étlap 2026.08.17. - 2026.08.21.

		hétfő			kedd			szerda		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)*									
		Gyümölcstea *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Körözött[7]			Tej *[7], Gabonapehely[1,(5,6,7)]			Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Zöldpaprika		
		Energia: 171.05 Kcal / 714.99 KJ			Energia: 154.03 Kcal / 643.85 KJ			Energia: 189.40 Kcal / 791.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.53 g	0.98 g	0.47 g	8.30 g	3.30 g	1.69 g	5.08 g	6.16 g	3.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40.23 g	6.99 g	0.51 g	22.60 g	4.35 g	0.39 g	28.50 g	7.14 g	0.63 g
1,7			1,7,(5),(6)			1,7,(6)				
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)*									
		Banán			Alma			Őszibarack		
		Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 41.34 Kcal / 172.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		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
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)*									
		Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Csirkepörkölt *[1]			Eresztett tojasleves *[1,3], Mexikói sertéstokány, Párolt rizs *			Burgonyafőzelék *[1,7], Szárnyasvagdalt[1,3], Alma		
		Energia: 216.59 Kcal / 905.35 KJ			Energia: 417.06 Kcal / 1,743.31 KJ			Energia: 365.16 Kcal / 1,526.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.40 g	8.51 g	1.21 g	15.49 g	17.34 g	2.98 g	17.45 g	12.50 g	3.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26.99 g	2.00 g	1.12 g	49.40 g	0.00 g	1.16 g	47.01 g	0.00 g	0.80 g
1,7,9			1,3			1,3,7				
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)*									
		Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Zala felvágott, Kígyóborka			Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Paradicsom			Briós[1,3,7], Gyümölcs joghurt[7]		
		Energia: 198.26 Kcal / 828.73 KJ			Energia: 209.28 Kcal / 874.79 KJ			Energia: 327.11 Kcal / 1,367.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.36 g	10.31 g	3.03 g	7.81 g	8.49 g	2.19 g	9.83 g	9.58 g	4.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.14 g	0.00 g	0.92 g	25.42 g	0.06 g	0.43 g	49.79 g	29.19 g	0.87 g

		hétfő	kedd	szerda
		1,(6)	1	1,3,7

.