



Heti étlap 2026.08.24. - 2026.08.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)*															
		Tej *[7], Félbarna kenyér[1], Vajkrém Zöldfűszeres[7]			Gyümölcstea *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Főtt tojás szendvicshez [3]			Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájás			Kakaó[7], Molnárika vajtészta[1,3,7]			Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)], Sárgarépa		
		Energia: 200.51 Kcal / 838.13 KJ			Energia: 236.89 Kcal / 990.20 KJ			Energia: 197.39 Kcal / 825.09 KJ			Energia: 341.02 Kcal / 1,425.46 KJ			Energia: 336.41 Kcal / 1,406.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.10 g	9.40 g	4.65 g	7.81 g	9.78 g	2.66 g	7.11 g	5.94 g	2.65 g	12.69 g	10.94 g	5.30 g	12.75 g	5.02 g	1.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.82 g	0.04 g	1.07 g	38.54 g	7.11 g	0.68 g	28.58 g	7.03 g	1.36 g	47.55 g	9.69 g	0.74 g	60.55 g	7.12 g	1.54 g
1,7			1,3			1			1,3,7			1,4,6,7,10,(12)				
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)*															
		Őszibarack			Alma			Banán			Sárgabarack			Alma		
		Energia: 41.34 Kcal / 172.80 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 49.48 Kcal / 206.83 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	0.90 g	0.13 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
		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	10.20 g	0.00 g	0.02 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)*															
		Kertfőzelék *[1,7,9], Fokhagymás csirkeapró *[1]			Lencseleves *[1,7,9,10,(3,6,11,12)], Pincepörkölt *, Céklasaláta			Karfiolfőzelék *[1,7,9], Sült csirkemellfilé *[9]			Főtt burgonya 1/2*, Kapormártás * [1,7], Sertéshúsgombóc *[3], Alma			Főtt tészta *[1,3], Sertéspörkölt *[1], Uborkasaláta		
		Energia: 179.02 Kcal / 748.30 KJ			Energia: 433.24 Kcal / 1,810.94 KJ			Energia: 236.98 Kcal / 990.58 KJ			Energia: 431.78 Kcal / 1,804.84 KJ			Energia: 434.02 Kcal / 1,814.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.03 g	8.27 g	1.15 g	24.34 g	11.83 g	3.56 g	17.23 g	12.09 g	3.05 g	13.04 g	21.11 g	6.33 g	15.59 g	23.79 g	5.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.45 g	3.00 g	1.23 g	57.61 g	5.56 g	1.60 g	14.87 g	1.00 g	0.91 g	46.28 g	2.00 g	1.59 g	40.02 g	1.60 g	0.90 g
1,7,9			1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)			1,7,9			1,3,7			1,3				
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*															
		Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Gépsonka, Kígyóborka			Félbarna kenyér[1], Margarin, Sajt [7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Párizsi sertés, Lilahagyma			Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Kefir [7], Kígyóborka			Sajtos rúd[1,3,7]		
		Energia: 179.05 Kcal / 748.43 KJ			Energia: 170.91 Kcal / 714.40 KJ			Energia: 164.75 Kcal / 688.66 KJ			Energia: 190.05 Kcal / 794.41 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.32 g	8.00 g	2.21 g	9.72 g	13.08 g	5.59 g	4.19 g	7.61 g	2.06 g	8.85 g	2.70 g	1.55 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.11 g	0.00 g	0.90 g	21.88 g	0.19 g	1.39 g	20.08 g	0.01 g	0.57 g	32.51 g	0.00 g	0.53 g	20.45 g	0.00 g	0.00 g

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

.