



Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Gyümölcstea *, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)], Kígyóuborka, Párizsi sertés			Tej *[7], Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Zöldpaprika			Gyümölcstea *, Túrókrém vitaminos *[6,7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Jégcsap retek			Kakaó[7], Vajkrém natur[7], Zsemle vizes 50 gramm[1]			Gyümölcstea *, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)], Sárgarépa, Főtt tojás szendvicshez [3]		
		Energia: 195.62 Kcal / 817.69 KJ			Energia: 291.52 Kcal / 1,218.55 KJ			Energia: 146.12 Kcal / 610.78 KJ			Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ			Energia: 233.35 Kcal / 975.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.20 g	7.61 g	2.06 g	11.11 g	10.51 g	3.58 g	5.33 g	1.45 g	0.63 g	12.56 g	12.33 g	6.28 g	6.97 g	9.76 g	2.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.67 g	7.00 g	0.58 g	38.04 g	0.15 g	0.75 g	28.39 g	6.99 g	0.56 g	48.84 g	6.99 g	0.62 g	29.38 g	7.11 g	0.68 g
1,(6)			1,7,(6)			1,6,7			1,7			1,3,(6)				
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Alma			Banán			Alma			Körte			Alma		
		Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 52.99 Kcal / 221.50 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
		0.40 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	0.40 g	0.30 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
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	12.00 g	0.00 g	0.01 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Hamisgulyás *[1,3,9], Tejberizs *[7], Szórás fahéj *			Natúr csirkemell *[1], Zellerfőzelék almás *[1,7,9]			Sertés aprópecsenye *[1], Sárgarépa-főzelék *[1,7]			Csirkepörkölt *[1], Tökfőzelék *[1,7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Zöldséges sajtártás* [1,7,9], Gnocchi*		
		Energia: 418.19 Kcal / 1,748.03 KJ			Energia: 210.26 Kcal / 878.89 KJ			Energia: 330.54 Kcal / 1,381.66 KJ			Energia: 273.15 Kcal / 1,141.77 KJ			Energia: 152.22 Kcal / 636.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.63 g	6.88 g	1.97 g	16.77 g	9.48 g	1.42 g	12.85 g	20.81 g	5.57 g	18.68 g	13.85 g	3.25 g	7.45 g	13.29 g	6.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.02 g	25.47 g	1.28 g	18.61 g	0.00 g	1.25 g	23.02 g	3.02 g	2.89 g	33.45 g	1.50 g	1.32 g	14.89 g	0.00 g	1.13 g
1,3,7,9			1,7,9			1,7			1,7,(6)			1,7,9				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*															
		Sajt[7], Margarin, Zsemle vizes 50 gramm[1], Paradicsom			Sajtos pogácsa[1,3,7], Kefír [7]			Gyümölcs joghurt[7], Kifli [1]			Csirkemellsonka Kedvenc, Margarin, Félbarna kenyér [1], Kígyóuborka			Túrós batyu[1,7,(3,6,12)]		
		Energia: 177.41 Kcal / 741.57 Kj			Energia: 301.69 Kcal / 1,261.06 Kj			Energia: 296.11 Kcal / 1,237.74 Kj			Energia: 183.40 Kcal / 766.61 Kj			Energia: 153.89 Kcal / 643.26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.84 g	13.04 g	5.62 g	12.78 g	9.27 g	4.67 g	9.59 g	6.79 g	3.23 g	6.19 g	8.08 g	2.23 g	3.78 g	8.64 g	2.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.94 g	0.00 g	1.09 g	41.85 g	0.00 g	1.21 g	48.45 g	22.45 g	0.60 g	21.27 g	0.10 g	1.23 g	15.08 g	4.40 g	0.31 g
1,7			1,3,7			1,7			1			1,7,(3),(6),(12)				