



Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Tej *[7], Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Margarin, Lilahagyma	Tej *[7], Kifli [1], Vajkrém natur[7], Zöldpaprika	Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Körözött[7]	Kakaó[7], Briós[1,3,7]	Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Jégcsap retek
		Energia: 287.60 Kcal / 1,202.17 KJ	Energia: 287.95 Kcal / 1,203.63 KJ	Energia: 179.51 Kcal / 750.35 KJ	Energia: 314.68 Kcal / 1,315.36 KJ	Energia: 185.54 Kcal / 775.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.87 g10.45 g3.58 g	11.42 g10.06 g4.63 g	9.08 g2.87 g1.43 g	11.34 g9.74 g4.80 g	4.84 g6.10 g3.48 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		37.46 g0.00 g0.75 g	37.50 g0.15 g0.38 g	29.42 g6.99 g0.46 g	45.10 g13.73 g0.50 g	27.91 g6.99 g0.63 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Körte	Alma	Banán	Alma	Őszibarack
		Energia: 52.99 Kcal / 221.50 KJ	Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ	Energia: 41.34 Kcal / 172.80 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.40 g0.30 g0.00 g	0.40 g0.40 g0.00 g	1.30 g0.10 g0.00 g	0.40 g0.40 g0.00 g	0.70 g0.10 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		12.00 g0.00 g0.01 g	7.00 g0.00 g0.01 g	24.20 g0.00 g0.06 g	7.00 g0.00 g0.01 g	9.00 g0.00 g0.01 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Zöldbableves magyaros *[1,9]	Fokhagymás sertésragu[1], Sárgaborsófőzelékpüre *[1]	Szárnycsüveg[1,3], Finomfőzelék *[1,7]	Csirkeragu fűszeres *[1,(3,6,7,12)], Parajfőzelék *[1,7]	Vajasgaluska leves *[1,3,9,(12)], Panírozott halrud, tepsiben *, Burgonya petrezselymes *, Tartármártás *[3,7,10,(1,12)]
		Energia: 50.18 Kcal / 209.75 KJ	Energia: 385.70 Kcal / 1,612.23 KJ	Energia: 271.33 Kcal / 1,134.16 KJ	Energia: 173.78 Kcal / 726.40 KJ	Energia: 437.51 Kcal / 1,828.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.63 g2.51 g0.28 g	20.71 g18.85 g5.14 g	19.01 g8.69 g1.83 g	21.59 g9.27 g1.67 g	8.59 g22.93 g5.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		5.32 g0.00 g1.18 g	33.43 g0.00 g0.98 g	31.06 g1.00 g0.93 g	19.13 g0.00 g1.37 g	49.74 g1.41 g1.56 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	1,9	1	1,3,7	1,7,(3),(6),(12)	1,3,7,9,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Félbarna kenyér[1], Margarin, Sajt[7]	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Párizsi sertés, Jégcsap retek	Félbarna kenyér[1], Margarin, Sajt[7], Paradicsom	Félbarna kenyér[1], Kenőmájás, Kígyóuborka	Kakaós csiga 50 g/db[1, (3,7)], Joghurt [7]
		Energia: 166.99 Kcal / 698.02 KJ	Energia: 164.81 Kcal / 688.91 KJ	Energia: 171.37 Kcal / 716.33 KJ	Energia: 150.84 Kcal / 630.51 KJ	Energia: 285.00 Kcal / 1,191.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.48 g13.02 g5.59 g	4.19 g7.61 g2.06 g	9.68 g13.06 g5.60 g	6.31 g4.56 g2.02 g	7.80 g12.25 g5.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.28 g0.04 g1.39 g	20.07 g0.01 g0.57 g	22.08 g0.04 g1.39 g	20.98 g0.04 g1.21 g	35.00 g10.00 g0.20 g
		1,7	1,(6)	1,7	1	1,7,(3)