



Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Tej *[7], Sajtos kifli[1,7], Zöldpaprika			Gyümölcstea *, Padlizsánkrém *[3,10,(1,7)], Félbarna kenyér[1]			Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Lekvár* (12)			Gyümölcstea *, Tojáskrém * [3,10,(12)], Burgonyás kenyér[1,3,12]			Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Méz		
		Energia: 422.98 Kcal / 1,768.06 KJ			Energia: 177.35 Kcal / 741.32 KJ			Energia: 220.58 Kcal / 922.02 KJ			Energia: 183.44 Kcal / 766.78 KJ			Energia: 291.23 Kcal / 1,217.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.04 g	10.06 g	4.63 g	4.04 g	5.06 g	0.72 g	11.33 g	3.33 g	1.67 g	6.68 g	5.51 g	1.13 g	10.86 g	10.32 g	3.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		59.20 g	0.15 g	1.93 g	28.73 g	7.03 g	1.12 g	36.34 g	5.74 g	0.71 g	24.23 g	7.42 g	0.44 g	38.74 g	8.10 g	0.81 g
1,7			1,3,10,(7)			1,7,(6),(12)			1,3,10,12			1,7,(6)				
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Alma			Körte			Alma			Banán			Alma		
		Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			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		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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	1.30 g	0.10 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	12.00 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	7.00 g	0.00 g	0.01 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Lencsepüreleves *[1,7,9,10, (3,6,11,12)], Aranygaluska, Vanília öntet *[7]			Sült csirkemellfilé *[9], Kertfőzelék *[1,7,9]			Natúr csirkemell *[1], Párolt rizs *, Céklasaláta			Sertés aprópecsenye *[1], Zöldbabfőzelék *[1,7]			Burgonyapüré *[7], Csemege uborka[10], Zöldségfasírt[1,3]		
		Energia: 254.85 Kcal / 1,065.27 KJ			Energia: 220.40 Kcal / 921.27 KJ			Energia: 312.01 Kcal / 1,304.20 KJ			Energia: 346.73 Kcal / 1,449.33 KJ			Energia: 399.52 Kcal / 1,669.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.76 g	8.39 g	2.70 g	17.59 g	8.22 g	1.14 g	17.09 g	6.75 g	0.85 g	13.93 g	23.42 g	7.13 g	9.99 g	17.06 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33.94 g	6.29 g	0.86 g	18.72 g	3.00 g	1.03 g	45.24 g	4.17 g	1.36 g	20.44 g	2.02 g	1.01 g	51.45 g	0.00 g	1.58 g
1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)			1,7,9			1			1,7			1,3,7,10				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Zala felvágott, Lilahagyma			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)], Kefír [7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Kenőmájas, Paradicsom			Zsemle vizes 50 gramm[1], Sajtkrém, natur[7], Zöldpaprika			Sajtos pogácsa[1,3,7], Gyümölcs joghurt[7]		
		Energia: 198.21 Kcal / 828.52 KJ			Energia: 181.00 Kcal / 756.58 KJ			Energia: 149.63 Kcal / 625.45 KJ			Energia: 170.16 Kcal / 711.27 KJ			Energia: 404.80 Kcal / 1,692.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.36 g	10.31 g	3.03 g	7.13 g	9.54 g	4.22 g	6.59 g	4.52 g	1.95 g	6.15 g	6.22 g	3.58 g	13.57 g	12.81 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.15 g	0.00 g	0.92 g	17.24 g	0.00 g	0.36 g	20.85 g	0.00 g	0.85 g	31.68 g	0.15 g	0.68 g	58.60 g	22.45 g	1.55 g
1,(6)			1,7,(3),(6),(12)			1,(6)			1,7			1,3,7				