



Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Tej *[7], Fatörzs kifli[1,7,(3)]			Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Sajt[7], Paradicsom			Tejeskávé *[7], Briós[1,3,7]			Gyümölcstea *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Túrókrém zöldfűszeres *[7]			Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Citromos halkrém *[4,6,7,10 (12)], Kígyóborka		
		Energia: 232.06 Kcal / 970.01 KJ			Energia: 202.19 Kcal / 845.15 KJ			Energia: 278.14 Kcal / 1,162.63 KJ			Energia: 183.50 Kcal / 767.03 KJ			Energia: 181.56 Kcal / 758.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.80 g	6.00 g	1.83 g	9.69 g	13.06 g	5.60 g	11.33 g	7.07 g	3.19 g	7.69 g	3.63 g	1.49 g	6.51 g	4.50 g	1.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.60 g	8.00 g	1.07 g	29.68 g	7.03 g	1.40 g	42.97 g	11.74 g	0.65 g	39.23 g	6.99 g	0.84 g	28.94 g	7.12 g	0.81 g
1,7,(3)			1,7			1,3,7			1,7			1,4,6,7,10,(12)				
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.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	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)*															
		Májgaluskaleves *[1,3,9], Gombóc túrós *[1]			Burgonyafőzelék *[1,7], Főtt sertéshús *			Bolognai spagetti *[1,3,9], Reszelt sajt *[7], Őszibarack			Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Csirke nuggets *(3,6,7,10)			Karfiolfőzelék *[1,7,9], Főtt tojás *[3]		
		Energia: 291.54 Kcal / 1,218.64 KJ			Energia: 298.13 Kcal / 1,246.18 KJ			Energia: 389.95 Kcal / 1,629.99 KJ			Energia: 300.71 Kcal / 1,256.97 KJ			Energia: 217.49 Kcal / 909.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.42 g	7.65 g	1.15 g	15.21 g	12.13 g	3.96 g	18.72 g	20.20 g	6.95 g	16.28 g	11.44 g	1.50 g	10.21 g	13.13 g	3.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.17 g	0.00 g	1.29 g	31.45 g	0.00 g	1.02 g	51.96 g	3.00 g	1.10 g	24.80 g	2.00 g	1.22 g	14.55 g	1.24 g	0.76 g
1,3,9			1,7			1,3,7,9			1,7,9,(3),(6),(10)			1,3,7,9				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Párizsi sertés, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Pulyka felvágott - Sonka(1,6,7), Jégcsap retek			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Sárgarépa			Félbarna kenyér[1], Kockasajt[7], Paradicsom			Gyümölcs joghurt[7], Búrkifli, dejós		
		Energia: 168.67 Kcal / 705.04 KJ			Energia: 161.59 Kcal / 675.45 KJ			Energia: 162.70 Kcal / 680.09 KJ			Energia: 168.08 Kcal / 702.57 KJ			Energia: 443.38 Kcal / 1,853.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.43 g	7.67 g	2.06 g	4.07 g	7.33 g	1.94 g	5.07 g	6.14 g	3.49 g	7.46 g	5.44 g	3.10 g	10.19 g	20.89 g	3.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.66 g	0.16 g	0.57 g	20.06 g	0.01 g	0.54 g	21.92 g	0.00 g	0.68 g	22.12 g	0.04 g	1.25 g	50.95 g	22.45 g	0.49 g
1,(6)			1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7			7				