



Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Tej *[7], Kifli [1], Margarin			Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájás			Kakaó[7], Kalács [1,7, (3,5,8)]			Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Csicszeriborsó krém * [3,6,7,10,(1,12)]			Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Körözött[7], Zöldpaprika		
		Energia: 290.60 Kcal / 1,214.71 KJ			Energia: 181.61 Kcal / 759.13 KJ			Energia: 314.94 Kcal / 1,316.45 KJ			Energia: 226.22 Kcal / 945.60 KJ			Energia: 183.43 Kcal / 766.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.82 g	11.00 g	3.63 g	6.32 g	4.56 g	2.02 g	11.82 g	10.16 g	4.97 g	11.56 g	5.48 g	1.96 g	9.32 g	2.93 g	1.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.64 g	0.00 g	0.48 g	28.57 g	7.03 g	1.22 g	43.70 g	7.25 g	0.12 g	32.45 g	0.09 g	1.20 g	30.02 g	7.14 g	0.46 g
1,7			1			1,7,(3),(5),(8)			1,3,6,7,10,(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)*															
		Bácskai rizseshús *, Céklasaláta			Sertéshúsgombóc *[3], Mártás-meggy *[1,7], Kuszkusz *[1,9]			Sütőtököfőzelék bőlcsi[1,7], Csirke nuggets *(3,6,7,10)			Csirkeragu kaliforniai *[1,7], Bulgur *[1]			Hamisgulyás *[1,3,9], Vanília öntet *[7]		
		Energia: 418.39 Kcal / 1,748.87 KJ			Energia: 482.23 Kcal / 2,015.72 KJ			Energia: 318.02 Kcal / 1,329.32 KJ			Energia: 266.59 Kcal / 1,114.35 KJ			Energia: 170.62 Kcal / 713.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.36 g	16.88 g	4.82 g	15.63 g	15.85 g	5.44 g	11.04 g	14.30 g	2.22 g	21.51 g	11.02 g	2.73 g	5.04 g	4.99 g	1.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52.91 g	4.17 g	1.16 g	67.15 g	9.65 g	1.30 g	28.06 g	2.00 g	0.64 g	39.32 g	0.00 g	1.19 g	28.25 g	6.29 g	0.88 g
1,3,7,9			1,7,(3),(6),(10)			1,7			1,3,7,9							

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Paradicsom			Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Zala felvágott, Lilahagyma			Kifli [1], Paradicsomos harcsapástétom[4], Jégcsap retek			Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Sajt[7], Kígyóborka			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)], Kefír [7]		
		Energia: 182.19 Kcal / 761.55 KJ			Energia: 209.79 Kcal / 876.92 KJ			Energia: 130.06 Kcal / 543.65 KJ			Energia: 173.08 Kcal / 723.47 KJ			Energia: 181.00 Kcal / 756.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.47 g	8.04 g	2.16 g	7.44 g	10.37 g	3.13 g	6.22 g	3.25 g	0.56 g	10.64 g	13.00 g	5.61 g	7.13 g	9.54 g	4.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.14 g	0.06 g	0.87 g	30.93 g	0.00 g	0.98 g	26.01 g	0.00 g	0.31 g	31.15 g	0.00 g	1.09 g	17.24 g	0.00 g	0.36 g
		1,(6)			1			1,4			1,7			1,7,(3),(6),(12)		