



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Gyümölcstea *, Sajtkrém, natur[7], Félbarna kenyér[1]			Tejeskávé *[7], Fatörzs kifli [1,7,(3)]			Gyümölcstea *, Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)], Félbarna kenyér[1], Lilahagyma			Tej *[7], Padlizsánkrém * [3,10,(1,7)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Gyümölcstea *, Túrókrém vitaminos *[6,7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kígyóborka		
		Energia: 235.80 Kcal / 985.64 KJ			Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ			Energia: 212.92 Kcal / 890.01 KJ			Energia: 262.53 Kcal / 1,097.38 KJ			Energia: 170.59 Kcal / 713.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.01 g	8.20 g	4.73 g	11.09 g	6.28 g	1.83 g	7.41 g	4.68 g	1.32 g	11.91 g	8.06 g	2.28 g	6.33 g	1.53 g	0.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.15 g	7.04 g	1.25 g	39.63 g	13.00 g	1.07 g	35.11 g	7.17 g	1.37 g	35.81 g	0.00 g	1.14 g	33.39 g	6.99 g	0.68 g
1,7			1,7,(3)			1,4,6,7,10,(12)			1,3,7,10,(6)			1,6,7				
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)*	Sertésraguleves *[1,9,(12)], Tejbedara *[1,7], Szórás fahéj *			Szárnyasvagdalt[1,3], Tökfőzelék *[1,7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Tarhonyás hús(sertés) * [1,3], Káposztasaláta(10,12)			Sült csirkecomb filé *, Burgonyafőzelék *[1,7]			Zöldséggolyó Nádudvari*, Kertifőzelék *[1,7,9]		
		Energia: 425.55 Kcal / 1,778.80 KJ			Energia: 401.65 Kcal / 1,678.90 KJ			Energia: 340.98 Kcal / 1,425.30 KJ			Energia: 368.73 Kcal / 1,541.29 KJ			Energia: 134.84 Kcal / 563.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.17 g	14.78 g	4.92 g	20.75 g	13.33 g	3.71 g	13.95 g	14.01 g	3.91 g	25.65 g	15.14 g	4.04 g	5.17 g	4.46 g	0.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.32 g	25.00 g	1.10 g	52.17 g	1.50 g	1.38 g	40.12 g	3.72 g	1.70 g	31.99 g	0.00 g	1.15 g	18.16 g	3.00 g	0.74 g
1,7,9,(12)			1,3,7,(6)			1,3,(10),(12)			1,7			1,7,9				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Zala felvágott, Margarin, Zsemle vizes 50 gramm[1], Jégcsap retek			Sajt[7], Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Zöldpaprika			Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Sajt[7], Margarin, Félbarna kenyér[1], Paradicsom			Pogácsa[1,(6,12)], Joghurt [7]		
		Energia: 222.10 Kcal / 928.38 Kj			Energia: 189.85 Kcal / 793.57 Kj			Energia: 209.33 Kcal / 875.00 Kj			Energia: 197.24 Kcal / 824.46 Kj			Energia: 4,626.03 Kcal / 19,336.81 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.22 g	11.36 g	3.50 g	10.80 g	13.08 g	5.52 g	8.08 g	8.30 g	2.31 g	10.66 g	13.16 g	5.63 g	66.31 g	329.68 g	91.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.95 g	0.00 g	1.10 g	25.96 g	0.15 g	1.15 g	25.12 g	0.00 g	1.14 g	27.31 g	0.05 g	1.59 g	343.10 g	3.61 g	19.86 g
		1			1,7,(6)			1,(6)			1,7			1,7,(6),(12)		

.