



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Tej *[7], Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)]	Gyümölcstea *, Sajt[7], Margarin, Félbarna kenyér[1]	Kakaó[7], Vajkrém natur[7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Lilahagyma	Gyümölcstea *, Körözött[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)], Zöldpaprika
		Energia: 315.71 Kcal / 1,319.67 KJ	Energia: 223.67 Kcal / 934.94 KJ	Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ	Energia: 160.13 Kcal / 669.34 KJ	Energia: 207.89 Kcal / 868.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11.86 g 10.40 g 3.58 g	10.47 g 13.12 g 5.62 g	12.50 g 14.45 g 7.25 g	4.91 g 0.50 g 0.15 g	10.32 g 3.01 g 1.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.74 g 8.10 g 0.93 g	34.11 g 7.04 g 1.59 g	44.31 g 7.04 g 1.12 g	33.78 g 7.04 g 1.01 g	35.02 g 7.14 g 0.57 g
		1,7,(6)	1,7	1,7	1	1,7,(6)
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Alma	Banán	Alma	Körte	Alma
		Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ	Energia: 104.96 Kcal / 438.73 KJ	Energia: 34.78 Kcal / 145.38 KJ	Energia: 52.99 Kcal / 221.50 KJ	Energia: 34.78 Kcal / 145.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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	0.40 g 0.30 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	24.20 g 0.00 g 0.05 g	7.00 g 0.00 g 0.01 g	12.00 g 0.00 g 0.00 g	7.00 g 0.00 g 0.01 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Sütőtökrémleves *[1,7], Pirított olajosmag levesb. *, Zöldséges sertésragu [1,9], Párolt Barna Rizs	Csirkepörkölt *[1], Zellerfőzelék sárgarépás* [1,7,9], Félbarna kenyér[1]	Főtt sertéshús *, Sárgarépafőzelék *[1,7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)]	Panírozott halrúd, tepsiben *, Karfiolfőzelék *[1,7,9]	Tojás főtt[3], Parajfőzelék * [1,7], Főtt burgonya 1/2*
		Energia: 594.99 Kcal / 2,487.06 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 361.64 Kcal / 1,511.66 KJ	Energia: 173.81 Kcal / 726.53 KJ	Energia: 301.53 Kcal / 1,260.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		17.54 g 30.19 g 8.10 g	21.74 g 10.93 g 1.67 g	19.29 g 10.96 g 2.53 g	5.38 g 9.91 g 2.73 g	14.00 g 11.24 g 2.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		65.24 g 3.00 g 1.28 g	44.98 g 0.05 g 2.15 g	46.16 g 3.00 g 3.45 g	15.50 g 1.08 g 0.70 g	35.35 g 0.24 g 1.29 g
		1,7,9	1,7,9	1,7,(6)	1,7,9	1,3,7

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*															
		Pulyka baromfi rúd efef, Margarin, Félbarna kenyér [1], Zöldpaprika			Kenőmájas, Zsemle vizes 50 gramm[1], Kígyóborka			Kockasajt[7], Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Paradicsom			Tavaszi felvágott Kométa, Margarin, Zsemle vizes 50 gramm[1], Jégcsap retek			Gyümölcs joghurt[7], Sajtos kifli[1,7]		
		Energia: 200.77 Kcal / 839.22 Kj			Energia: 172.65 Kcal / 721.68 Kj			Energia: 191.63 Kcal / 801.01 Kj			Energia: 178.14 Kcal / 744.63 Kj			Energia: 488.11 Kcal / 2,040.30 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.36 g	7.90 g	2.17 g	8.26 g	5.92 g	2.67 g	7.59 g	5.49 g	3.02 g	5.29 g	7.82 g	2.20 g	18.59 g	12.79 g	6.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26.83 g	0.20 g	1.14 g	30.84 g	0.00 g	1.05 g	28.00 g	0.00 g	0.83 g	30.90 g	0.16 g	0.63 g	70.45 g	22.45 g	2.15 g
1			1			1,7,(6)			1			1,7				