



Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)*												
		Tej *[7], Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Margarin	Kakaó[7], Kalács [1,7, (3,5,8)]	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Túrókrém zöldfűszeres *[7], Lilahagyma	Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Zöldpaprika								
		Energia: 287.60 Kcal / 1,202.17 KJ			Energia: 314.94 Kcal / 1,316.45 KJ			Energia: 177.46 Kcal / 741.78 KJ			Energia: 189.40 Kcal / 791.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		10.87 g	10.45 g	3.58 g	11.82 g	10.16 g	4.97 g	6.53 g	3.65 g	1.47 g	5.08 g	6.16 g	3.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37.44 g	0.00 g	0.75 g	43.70 g	7.25 g	0.12 g	29.39 g	7.03 g	1.14 g	28.50 g	7.14 g	0.63 g
1,7,(6)			1,7,(3),(5),(8)			1,7			1,7,(6)				
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)*												
		Alma	Banán	Körte	Alma								
		Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 52.99 Kcal / 221.50 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ		
		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	0.30 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
		7.00 g	0.00 g	0.01 g	24.20 g	0.00 g	0.06 g	12.00 g	0.00 g	0.01 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)*												
		Tárkonyos szárnyasraguleves *[1,3,7,9], Szilvás derelye *[1], Szórás porcukor *	Zöldbabfőzelék *[1,7], Sertéspörkölt *[1]	Bolognai spagetti *[1,3,9], Reszelt sajt *[7]	Karalábefőzelék * [1,7,9], Csirkeragu fűszeres *[1, (3,6,7,12)]								
		Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 KJ			Energia: 364.80 Kcal / 1,524.86 KJ			Energia: 348.61 Kcal / 1,457.19 KJ			Energia: 192.05 Kcal / 802.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		21.02 g	21.86 g	3.25 g	14.07 g	25.31 g	7.34 g	18.02 g	20.10 g	6.95 g	19.49 g	11.07 g	2.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		95.05 g	19.98 g	2.65 g	20.93 g	2.00 g	1.00 g	42.96 g	3.00 g	1.09 g	21.61 g	3.00 g	1.26 g
1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*												
		Félbarna kenyér[1], Margarin, Sajt[7], Zöldpaprika	Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Párizsi sertés, Kígyóborka	Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Paradicsom	Bukta								
		Energia: 170.91 Kcal / 714.40 KJ	Energia: 191.89 Kcal / 802.10 KJ	Energia: 211.28 Kcal / 883.15 KJ	Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.72 g	13.08 g	5.59 g	5.53 g	8.06 g	2.09 g	6.52 g	8.17 g	2.17 g	4.40 g	23.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.88 g	0.19 g	1.39 g	24.35 g	0.01 g	0.13 g	27.94 g	0.06 g	0.81 g	37.66 g	0.00 g	0.00 g
		1,7	1	1,(6),(7)									