Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	**(00480) Gyermek (1-3 év)***	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Paradicsom	Tej *[7], Vajkrém natur[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Jégcsap retek	Kakaó[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Zöldpaprika	Gyümölcstea *, Kőrözött túró házi bölcsi[7], Félbarna kenyér[1], Jégcsap retek
		Energia: 245.65 Kcal / 1,026.82 Kj	Energia: 295.45 Kcal / 1,234.98 Kj	Energia: 314.93 Kcal / 1,316.41 Kj	Energia: 227.58 Kcal / 951.28 Kj	Energia: 219.24 Kcal / 916.42 Kj
		Fehérje: 7.93 g; Zsír: 8.40 g; T.Zsírsav: 2.33 g	Fehérje: 12.30 g; Zsír: 11.40 g; T.Zsírsav: 5.54 g	Fehérje: 11.81 g; Zsír: 10.15 g; T.Zsírsav: 4.97 g	Fehérje: 5.17 g; Zsír: 7.56 g; T.Zsírsav: 2.05 g	Fehérje: 10.80 g; Zsír: 3.58 g; T.Zsírsav: 1.81 g
		Szénhidrát: 34.22 g; Cukor: 7.12 g; Só: 1.55 g	Szénhidrát: 36.00 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.82 g	Szénhidrát: 43.70 g; Cukor: 7.24 g; Só: 0.12 g	Szénhidrát: 34.39 g; Cukor: 7.19 g; Só: 1.11 g	Szénhidrát: 35.62 g; Cukor: 7.04 g; Só: 1.03 g
		1	1,7,(6)	1,7,(3),(5),(8)	1	1,7
Tízórai	**(00480) Gyermek (1-3 év)***	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Banán *	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Narancs *	Gyümölcs - Alma *
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 Kj	Energia: 52.48 Kcal / 219.37 Kj	Energia: 17.39 Kcal / 72.69 Kj	Energia: 20.71 Kcal / 86.57 Kj	Energia: 17.39 Kcal / 72.69 Kj
		Fehérje: 0.20 g; Zsír: 0.20 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 0.65 g; Zsír: 0.05 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 0.20 g; Zsír: 0.20 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 0.30 g; Zsír: 0.10 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 0.20 g; Zsír: 0.20 g; T.Zsírsav: 0.00 g
		Szénhidrát: 3.50 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 12.10 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.03 g	Szénhidrát: 3.50 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 4.25 g; Cukor: 3.61 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 3.50 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.01 g
Ebéd	**(00480) Gyermek (1-3 év)***	Gulyásleves *[1,3,9], Morzsás nudli *[1], Lekvár ebéd*(12)	Zöldbabfőzelék *[1,7], Csirkeragu fűszeres *[1,(3,6,7,12)]	Tökfőzelék *[1,7], Sült virsli *	Rakott húsos zöldség*[1,7,9]	Gránátos kocka[1,3], Céklasaláta *
		Energia: 424.90 Kcal / 1,776.08 Kj	Energia: 207.91 Kcal / 869.06 Kj	Energia: 184.18 Kcal / 769.87 Kj	Energia: 350.06 Kcal / 1,463.25 Kj	Energia: 202.75 Kcal / 847.50 Kj
		Fehérje: 13.24 g; Zsír: 14.39 g; T.Zsírsav: 3.44 g	Fehérje: 20.36 g; Zsír: 12.15 g; T.Zsírsav: 3.03 g	Fehérje: 11.54 g; Zsír: 23.77 g; T.Zsírsav: 7.80 g	Fehérje: 13.77 g; Zsír: 20.14 g; T.Zsírsav: 6.19 g	Fehérje: 6.36 g; Zsír: 1.61 g; T.Zsírsav: 0.17 g
		Szénhidrát: 62.41 g; Cukor: 28.68 g; Só: 1.35 g	Szénhidrát: 22.40 g; Cukor: 2.00 g; Só: 1.24 g	Szénhidrát: 18.54 g; Cukor: 1.50 g; Só: 0.55 g	Szénhidrát: 38.38 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.37 g	Szénhidrát: 41.31 g; Cukor: 3.00 g; Só: 1.23 g
		1,3,9,(12)	1,7,(3),(6),(12)	1,7	1,7,9	1,3

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00480) Gyermek (1-3 év)***	Kockasajt[7], Kifli [1], Kígyóuborka	Félbarna kenyér[1], Tojáskrém *[3,10,(12)]	Zsemle vizes 50 gramm[1], Sajt[7], Margarin, Kígyóuborka	Gyümölcs joghurt[7], Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)]	Sajtos rúd[1,3,7], Tej *[7]
		Energia: 190.29 Kcal / 795.41 Kj	Energia: 175.53 Kcal / 733.72 Kj	Energia: 173.07 Kcal / 723.43 Kj	Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 Kj	Energia: 225.52 Kcal / 942.67 Kj
		Fehérje: 7.34 g; Zsír: 6.00 g; T.Zsírsav: 3.07 g	Fehérje: 6.57 g; Zsír: 4.77 g; T.Zsírsav: 1.28 g	Fehérje: 10.64 g; Zsír: 13.00 g; T.Zsírsav: 5.61 g	Fehérje: 9.64 g; Zsír: 6.24 g; T.Zsírsav: 3.18 g	Fehérje: 12.47 g; Zsír: 5.60 g; T.Zsírsav: 3.12 g
		Szénhidrát: 26.40 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.56 g	Szénhidrát: 26.46 g; Cukor: 0.12 g; Só: 1.29 g	Szénhidrát: 31.14 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.08 g	Szénhidrát: 49.25 g; Cukor: 22.45 g; Só: 0.87 g	Szénhidrát: 31.05 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.27 g
		1,7	1,3,10,(12)	1,7	1,7,(6)	1,3,7

.