



Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Kakaó 2,5dl ovi[7,(1)], Croissan, csokis[1,3,7,(6)]	Kifli, sajtos [1,3,7], Tea 2dl, Vajkrém, magyaros[7], Paradicsom	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin Light(7), Trapista sajt[7,(1)], Tea 2dl	Tej 1,5% Doboos[7], Gabonapehely, kakós[1,(3,15)]	Tea 2dl, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin Light(7), Csirkemell sonka (1,6,7), Uborka
		Energia: 366,29 Kcal / 1 531,09 Kj	Energia: 174,36 Kcal / 728,82 Kj	Energia: 166,50 Kcal / 695,97 Kj	Energia: 211,00 Kcal / 881,98 Kj	Energia: 65,98 Kcal / 275,80 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11,83 g13,66 g2,29 g	6,21 g6,66 g3,43 g	13,03 g16,40 g8,48 g	9,80 g3,60 g2,13 g	5,55 g3,29 g0,86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Csontleves ovi[1,3,9], Burgonyafőzelék ovi[1,7], Bundás mackó ovi, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Karalábéleves ovi[1,3,9], ananászos csirkeragu[1,7], Főtt rizs ovi	Lencsegulyás ovi[1], Virslis rúd[1,7, (3,6,10,12,13)], Gyümölcs	Lebbencsleves ovi[1,3,9], Sóskafezelék ovi[1,7], Főtt tojás ovi [3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tavaszi Zöldborsóleves ovi[1,3,9], Bolognai Spagetti ovi[1,3], Reszelt sajt[7]
		Energia: 517,11 Kcal / 2 161,52 Kj	Energia: 570,09 Kcal / 2 382,98 Kj	Energia: 332,49 Kcal / 1 389,81 Kj	Energia: 405,50 Kcal / 1 694,99 Kj	Energia: 590,76 Kcal / 2 469,38 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23,61 g28,50 g3,04 g	23,74 g21,42 g3,99 g	21,35 g29,03 g7,80 g	15,31 g17,28 g3,80 g	24,85 g22,76 g6,46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Margarin Light(7), Zöldpaprika, Kópé Felvágott(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Puding, Babapiskóta[1,3,(12)]	Kalácska Házi, Margarin Light(7), Lekvár(12)	Körözött túró[7], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Félbarna kenyér[1,(6,7)], Margarin Light(7), Főtt tojás ovi[3]
		Energia: 35,90 Kcal / 150,06 Kj	Energia: 92,35 Kcal / 386,02 Kj	Energia: 314,99 Kcal / 1 316,66 Kj	Energia: 6,42 Kcal / 26,84 Kj	Energia: 71,72 Kcal / 299,79 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3,43 g5,42 g1,71 g	2,54 g1,62 g0,31 g	3,91 g4,90 g1,33 g	2,77 g0,71 g0,21 g	5,65 g7,60 g2,04 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	   	  	 	 	   

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!

