



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsei	Kakaó 1,5dl[7,(1)], Kalács fonott [1,3,7]	Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], brokkolis zöldség pástétom(1)	Félbarna kenyér[1,(6,7)], Tej 2,8% [7], görögös gourmet krém[7], Zöldpaprika	Tej 2,8% [7], Rozskenyér[1], Margarin (7), Sajtós párizsi[7,(1,6)], Jégcsap retek	Tej 2,8% [7], Gabonapehely, kakós [1,(3,15)]
		Energia: 241,09 Kcal / 1 007,76 KJ	Energia: 95,12 Kcal / 397,60 KJ	Energia: 33,70 Kcal / 140,87 KJ	Energia: 184,51 Kcal / 771,25 KJ	Energia: 122,98 Kcal / 514,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,97 g 7,74 g 3,81 g	7,00 g 4,85 g 2,34 g	2,27 g 0,83 g 0,42 g	8,40 g 9,21 g 3,89 g	3,51 g 1,02 g 0,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsei	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
		Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,20 g 0,20 g 0,00 g	0,20 g 0,20 g 0,00 g	0,20 g 0,20 g 0,00 g	0,20 g 0,20 g 0,00 g	0,20 g 0,20 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsei	Grill sajt[7,(1)], Főtt rizs , Gyümölcs	Finomfőzelék [1,7], Sült csirkemell kocka, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Gyümölcs	Stroganoff sertéstokány ovi[1,7,10, (12)], Bulgur[1,(6,8,11)], Gyümölcs	Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Panírozott Dínó , Félbarna kenyér[1, (6,7)], Gyümölcs	Gulyásleves bölcsei[1,3,9], Alma , Mákos metélt ovi[1,3]
		Energia: 504,61 Kcal / 2 109,27 KJ	Energia: 322,65 Kcal / 1 348,68 KJ	Energia: 228,56 Kcal / 955,38 KJ	Energia: 597,36 Kcal / 2 496,96 KJ	Energia: 354,79 Kcal / 1 483,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,85 g 23,94 g 10,03 g	19,83 g 10,29 g 2,22 g	13,72 g 17,26 g 5,09 g	16,24 g 34,67 g 2,50 g	29,00 g 18,10 g 4,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsei	Tea 1,5dl, Margarin (7), Tavaszi felvágott(1,6,7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tea 1,5dl, Vajkrém, magyaros[7], Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tea 1,5dl, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Főtt virsli (1,6,7,10), Mustár [10,(12)]	Tea 1,5dl, Krémtúró vanillias[7,(1)], Kifli[1,7]	Tea 1,5dl, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin (7), Zöldpaprika, Trapista sajt[7,(1)]
		Energia: 72,63 Kcal / 303,59 KJ	Energia: 131,04 Kcal / 547,75 KJ	Energia: 119,67 Kcal / 500,22 KJ	Energia: 307,56 Kcal / 1 285,60 KJ	Energia: 201,33 Kcal / 841,56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv3,58 g4,48 g1,39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv2,71 g8,25 g3,94 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6,97 g8,09 g2,80 g	FehérjeZsírT.Zsírsv15,10 g9,22 g4,77 g	FehérjeZsírT.Zsírsv15,42 g16,28 g9,49 g
		SzénhidrátCukorSó16,14 g6,00 g0,58 g	SzénhidrátCukorSó17,75 g6,39 g0,40 g	SzénhidrátCukorSó17,74 g5,99 g1,28 g	SzénhidrátCukorSó47,26 g22,08 g0,04 g	SzénhidrátCukorSó14,23 g6,00 g1,47 g
						

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!