



Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Tej 2,8% [7], Croissant sajtos[1,3,7]	Kenőmájas(1,6,7,10), Sárgarépa, Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej 2,8% [7], Margarin (7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Reszelt sajt[7]
		Energia: 90,43 Kcal / 378,00 KJ	Energia: 161,59 Kcal / 675,45 KJ	Energia: 143,50 Kcal / 599,83 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10,32 g18,65 g9,33 g	10,37 g10,02 g4,83 g	9,09 g8,64 g4,50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	27,34 g0,00 g0,61 g	19,01 g0,00 g0,97 g	15,60 g0,06 g0,47 g
		Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
		Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	Energia: 6,96 Kcal / 29,09 KJ	Energia: 10,44 Kcal / 43,64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	0,20 g0,20 g0,00 g	0,08 g0,08 g0,00 g	0,12 g0,12 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		3,50 g0,00 g0,01 g	1,40 g0,00 g0,00 g	2,10 g0,00 g0,00 g
		Rántott csirkemell[1,3], Burgonya petrezselymes , Savanyúság különféle[10], Gyümölcs	Tarhonyáshús[1,3], Gyümölcs	Parajfőzelék [1,7], Főtt tojás ovi[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Gyümölcs
		Energia: 432,24 Kcal / 1 806,76 KJ	Energia: 361,94 Kcal / 1 512,91 KJ	Energia: 218,23 Kcal / 912,20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19,84 g15,93 g1,94 g	16,56 g16,88 g4,79 g	10,42 g9,11 g1,85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		51,98 g0,00 g2,02 g	39,08 g0,00 g0,65 g	28,32 g0,00 g1,10 g

		hétfő	kedd	szerda						
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsi									
		Vajkrém natur[7], Uborka, Teljes kiörlesű kenyér[1], Tea 1,5dl	Kifli[1,7], Gyümölcsgyoghurt [7,(1)], Tea 1,5dl	Tonhalkrém[3,4,7,10,(1)], Paradicsom, Tea 1,5dl, Császárszemle[1]						
		Energia: 80,69 Kcal / 337,28 Kj	Energia: 220,72 Kcal / 922,61 Kj	Energia: 193,18 Kcal / 807,49 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		2,02 g	6,21 g	2,91 g	9,78 g	6,11 g	3,13 g	8,33 g	3,32 g	0,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		13,76 g	5,99 g	0,16 g	53,62 g	28,44 g	0,49 g	32,24 g	5,99 g	0,05 g
										
										

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!