


















Heti étlap 2025.10.27. - 2025.10.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsi	Kakaó 1,5dl[7,(1)], Croissan, csokis[1,3,7,(6)]	Kifli, sajtos [1,3,7], Vajkrém, magyaros[7], Paradicsom, Tej 1,5dl[7]	Teljes kiörlésű kenyér[1], Margarin Light(7), Trapista sajt[7,(1)], Tej 1,5dl[7]	Tej 2,8% [7], Gabonapehely, kakós[1, (3,15)]	Teljes kiörlésű kenyér[1], Margarin Light(7), Csirkemell sonka(1,6,7), Uborka, Tej 2,8% [7]										
		Energia: 318,71 Kcal / 1 332,21 KJ	Energia: 223,27 Kcal / 933,27 KJ	Energia: 215,41 Kcal / 900,41 KJ	Energia: 234,51 Kcal / 980,25 KJ	Energia: 145,03 Kcal / 606,23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,39 g	14,07 g	2,51 g	11,35 g	12,84 g	6,68 g	18,04 g	20,58 g	10,76 g	9,80 g	6,20 g	3,54 g	12,26 g	8,87 g	3,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,89 g	5,99 g	0,17 g	29,50 g	0,00 g	0,93 g	18,00 g	0,00 g	1,60 g	34,60 g	8,70 g	0,46 g	21,17 g	0,00 g	0,99 g		
																
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsi	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs										
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,32 g	0,32 g	0,00 g	0,32 g	0,32 g	0,00 g	0,32 g	0,32 g	0,00 g	0,32 g	0,32 g	0,00 g	0,32 g	0,32 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5,60 g	0,00 g	0,01 g	5,60 g	0,00 g	0,01 g	5,60 g	0,00 g	0,01 g	5,60 g	0,00 g	0,01 g	5,60 g	0,00 g	0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsi	Paprikás burgonya(1), Félbarna kenyér[1,(6,7)], Savanyúság különféle [10], Gyümölcs	Tökfőzelék ovi[1,7], Sertés pörkölt+*, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Gyümölcs	Párolt csirkemell bölcsi[9, (1)], Főtt rizs , Gyümölcs	Vadas Sert.tokány [1,7,10,(12)], Zsemlegombóc ovi [1,3,7,11], Gyümölcs	Gulyásleves[3,9], Gyümölcs, Pogácsa										
		Energia: 333,06 Kcal / 1 392,19 KJ	Energia: 347,90 Kcal / 1 454,22 KJ	Energia: 264,01 Kcal / 1 103,56 KJ	Energia: 740,90 Kcal / 3 096,96 KJ	Energia: 516,98 Kcal / 2 160,98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,31 g	13,12 g	2,54 g	13,79 g	16,63 g	4,51 g	14,02 g	5,40 g	0,66 g	24,74 g	33,60 g	10,19 g	14,83 g	25,38 g	4,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,59 g	0,00 g	3,37 g	40,38 g	4,90 g	1,09 g	41,44 g	0,00 g	1,28 g	85,17 g	2,40 g	6,35 g	55,07 g	0,00 g	2,58 g		



Heti étlap 2025.10.27. - 2025.10.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsi																																																																																					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsi	Margarin Light(7), Zöldpaprika, Kópé Felvágott(1,6,7,10), Teljes kiörlésű kenyér[1], Tea 1,5dl Energia: 60,81 Kcal / 254,19 KJ	Puding, Babapiskóta[1,3, (12)], Tea 1,5dl Energia: 133,89 Kcal / 559,66 KJ	Margarin Light(7), Lekvár (12), Kalácska Házi, Tea 1,5dl Energia: 339,90 Kcal / 1 420,78 KJ	Körözött túró[7], Jégcsap retek, Tea 1,5dl, Teljes kiörlésű kenyér[1] Energia: 28,12 Kcal / 117,54 KJ	Félbarna kenyér[1,(6,7)], Margarin Light(7), Főtt tojás[3], Tea 1,5dl Energia: 83,74 Kcal / 350,03 KJ																																																																																
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>sav</th> </tr> <tr> <td>3,48 g</td> <td>5,43 g</td> <td>1,71 g</td> <td></td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <td></td> </tr> <tr> <td>13,76 g</td> <td>5,99 g</td> <td>0,62 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	3,48 g	5,43 g	1,71 g		Szénhidrát	Cukor	Só		13,76 g	5,99 g	0,62 g		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>sav</th> </tr> <tr> <td>3,05 g</td> <td>1,89 g</td> <td>0,37 g</td> <td></td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <td></td> </tr> <tr> <td>25,89 g</td> <td>15,05 g</td> <td>0,04 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	3,05 g	1,89 g	0,37 g		Szénhidrát	Cukor	Só		25,89 g	15,05 g	0,04 g		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>sav</th> </tr> <tr> <td>3,96 g</td> <td>4,91 g</td> <td>1,33 g</td> <td></td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <td></td> </tr> <tr> <td>51,28 g</td> <td>20,25 g</td> <td>0,27 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	3,96 g	4,91 g	1,33 g		Szénhidrát	Cukor	Só		51,28 g	20,25 g	0,27 g		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>sav</th> </tr> <tr> <td>1,66 g</td> <td>0,40 g</td> <td>0,11 g</td> <td></td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <td></td> </tr> <tr> <td>13,38 g</td> <td>5,99 g</td> <td>0,18 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	1,66 g	0,40 g	0,11 g		Szénhidrát	Cukor	Só		13,38 g	5,99 g	0,18 g		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>sav</th> </tr> <tr> <td>4,72 g</td> <td>7,51 g</td> <td>2,01 g</td> <td></td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <td></td> </tr> <tr> <td>16,70 g</td> <td>5,99 g</td> <td>0,74 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	4,72 g	7,51 g	2,01 g		Szénhidrát	Cukor	Só		16,70 g	5,99 g	0,74 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																																																																			
3,48 g	5,43 g	1,71 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
13,76 g	5,99 g	0,62 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																																																																			
3,05 g	1,89 g	0,37 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
25,89 g	15,05 g	0,04 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																																																																			
3,96 g	4,91 g	1,33 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
51,28 g	20,25 g	0,27 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																																																																			
1,66 g	0,40 g	0,11 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
13,38 g	5,99 g	0,18 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																																																																			
4,72 g	7,51 g	2,01 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
16,70 g	5,99 g	0,74 g																																																																																				
																																																																																						

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!