

Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Erdei gyümölcs tea, Lenmagvas sajtkrém[7,11], Teljeskiőrlésű kenyér [1]	Gyümölcs joghurt Epres[7], Kifli[1,6,7]	Tej[7], Főtt tojás[3], Margarin, Félbarna kenyér [1]	Zöld tea, Házi csirkemájkrém[7], Teljeskiőrlésű kenyér [1], Jégcsapretek								
		Energia: 199.09 Kcal / 832.20 KJ		Energia: 234.52 Kcal / 980.29 KJ		Energia: 300.64 Kcal / 1,256.68 KJ		Energia: 191.71 Kcal / 801.35 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		5.44 g	6.16 g	3.54 g	9.03 g	2.65 g	1.05 g	15.42 g	9.70 g	3.56 g	8.69 g	3.07 g	0.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25.10 g	6.00 g	0.25 g	40.35 g	12.55 g	0.55 g	37.45 g	0.00 g	0.56 g	26.98 g	6.99 g	0.13 g
		1,7,11		1,6,7		1,3,7		1,7					
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Karamellizált körteleves[7], Zöldborsós csirkeragu[1], Párolt rizs, Alma	Daragaluska ovi[1,3], Burgonyafőzelék[1,7], Sertés pörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér [1]	Babgulyás[1,3,9], Teljeskiőrlésű kenyér [1], Barackos gombóc[1], Fahéjas szórás	Sajtkrémleves[1,7], Levesgyöngy[1,(3,7,8)], Rántott csirkemell[1,3,7], Petrezselymes burgonya , Csemege uborka								
		Energia: 655.34 Kcal / 2,739.32 KJ		Energia: 552.70 Kcal / 2,310.29 KJ		Energia: 644.92 Kcal / 2,695.77 KJ		Energia: 734.77 Kcal / 3,071.34 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		24.84 g	17.63 g	4.57 g	24.25 g	20.36 g	5.56 g	24.73 g	14.63 g	3.42 g	36.75 g	25.67 g	8.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		98.52 g	6.44 g	3.42 g	62.95 g	0.00 g	1.41 g	97.20 g	12.51 g	1.12 g	87.37 g	1.25 g	2.49 g
		1,7		1,3,7		1,3,9		1,3,7,(8)					
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle[1,(13)], Kígyóuborka	Eidami sajt szelet[7], Margarin, Félbarna kenyér [1], Paprika	Zala felvágott, Margarin, Zsemle[1,(13)], Paradicsom	Baconos croissant[1,3,7]								
		Energia: 191.95 Kcal / 802.35 KJ		Energia: 150.19 Kcal / 627.79 KJ		Energia: 215.98 Kcal / 902.80 KJ		Energia: 229.60 Kcal / 959.73 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.37 g	3.65 g	1.14 g	9.70 g	8.93 g	4.28 g	7.53 g	6.19 g	2.64 g	5.22 g	14.45 g	7.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.32 g	1.70 g	0.76 g	25.02 g	0.00 g	0.56 g	29.80 g	1.70 g	0.79 g	19.39 g	0.00 g	0.44 g
		1,(13)		1,7		1,(13)		1,3,7					

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus
