

Heti étlap 2026.10.26. - 2026.10.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)															
		Joghurt natur[7], Kifli[1,6,7]			Erdei gyümölcs tea, Kockasajt, Margarin, Félbarna kenyér [1]			Kakaó[7,(5)], Briós[1,3,7]			Zöld tea, Petrezselymes karfiolkрем[7], Teljeskiörlésű kenyér [1]			Tejeskávé[1,7], Lencse pástétom[7,10,(12)], Teljeskiörlésű zsemle[1]		
		Energia: 273.31 Kcal / 1,142.44 KJ			Energia: 238.21 Kcal / 995.72 KJ			Energia: 319.36 Kcal / 1,334.92 KJ			Energia: 191.62 Kcal / 800.97 KJ			Energia: 315.54 Kcal / 1,318.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.45 g	7.35 g	3.91 g	4.27 g	9.17 g	5.23 g	12.28 g	7.83 g	3.54 g	5.23 g	4.55 g	2.51 g	15.06 g	7.19 g	3.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37.00 g	9.20 g	0.45 g	34.26 g	6.00 g	0.54 g	49.81 g	13.43 g	0.53 g	26.40 g	7.39 g	0.09 g	47.25 g	6.31 g	0.84 g
1,6,7			1			1,3,7,(5)			1,7			1,7,10,(12)				
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)															
		Bakonyi betyárleves [1,3,7,9], Tejberizs[7], Fahéjas szórás			Erőleves [9], levestésztá[1], Zöldborsófőzelék[1,7], Teljeskiörlésű kenyér [1], Vagdalt[1,3]			Brokkolikrémleves [1,7], Kukoricapehely[1,(6,7,11)], Pincepörkölt, Félbarna kenyér [1], Csalamádé[15,(10,12)]			Lebbencsleves[1,9], Tökfőzelék [1,7], Csirke naggets[1,(7)], Teljeskiörlésű kenyér [1], Alma			Vegyes gyümölcsleves [1,7], Panírozott halrudak[1,4], Párolt rizs 1/2, Párolt mexikói zöldség 1/2		
		Energia: 465.55 Kcal / 1,946.00 KJ			Energia: 571.24 Kcal / 2,387.78 KJ			Energia: 550.85 Kcal / 2,302.55 KJ			Energia: 562.95 Kcal / 2,353.13 KJ			Energia: 494.95 Kcal / 2,068.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.61 g	11.80 g	4.30 g	32.87 g	15.81 g	2.95 g	26.78 g	14.31 g	3.56 g	12.96 g	15.55 g	2.33 g	14.56 g	9.37 g	3.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67.01 g	12.99 g	0.50 g	69.06 g	2.50 g	1.08 g	76.92 g	6.18 g	1.04 g	77.09 g	0.36 g	1.34 g	72.44 g	6.99 g	0.97 g
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,15,(6),(10),(11),(12)			1,7,9			1,4,7				
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)															
		Sonkakrém[7], Teljeskiörlésű kenyér [1], Paprika			Füstölt csirkemell szelet, Margarin, Zsemle[1,(13)], Kígyóborka			Mátrai csemege szalámi, Margarin, Teljeskiörlésű kenyér [1], Paradicsom			Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle[1,(13)], Kígyóborka			Meggyes papucs[1,3,7]		
		Energia: 172.10 Kcal / 719.38 KJ			Energia: 183.95 Kcal / 768.91 KJ			Energia: 185.29 Kcal / 774.51 KJ			Energia: 206.15 Kcal / 861.71 KJ			Energia: 221.05 Kcal / 923.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.06 g	4.39 g	2.36 g	8.62 g	3.53 g	1.09 g	6.96 g	6.65 g	2.05 g	6.93 g	5.57 g	2.17 g	3.60 g	5.00 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.16 g	0.37 g	0.16 g	29.94 g	1.73 g	1.06 g	19.23 g	0.00 g	0.54 g	29.78 g	1.70 g	0.64 g	35.40 g	0.00 g	0.01 g
1,7			1,(13)			1			1,(13)			1,3,7				

Élelmezésvezető

Dietetikus

