

Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tejes zabkása szórattal *[1,7]	Citromos tea, Kenőmájás(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcsstea, Főtt tojás[3], Vénusz margarin[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaliforniai paprika	Karamell [7], Kalács, Ráma kenőmargarin[7]
		Energia: 148,27 Kcal / 619,77 KJ	Energia: 207,85 Kcal / 868,81 KJ	Energia: 249,63 Kcal / 1 043,45 KJ	Energia: 151,09 Kcal / 631,56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5,02 g2,76 g1,33 g	8,59 g6,15 g2,70 g	10,83 g7,45 g1,90 g	6,70 g4,87 g2,31 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25,66 g16,23 g0,12 g	29,26 g1,16 g0,35 g	34,57 g5,16 g0,20 g	19,87 g9,99 g0,18 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma, Szőlő, Korpovit keksz	Alma, Szilva, sós keksz[1,7, (3,5,6,12)]	Alma, Körte, Puffasztott lencse [1,3,7,(8,11)]	Alma, Mandarin, Köles golyó
		Energia: 57,71 Kcal / 241,23 KJ	Energia: 50,03 Kcal / 209,13 KJ	Energia: 39,64 Kcal / 165,70 KJ	Energia: 209,03 Kcal / 873,75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2,40 g1,13 g0,20 g	0,58 g0,43 g0,06 g	0,57 g0,59 g0,00 g	0,55 g18,95 g2,40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		26,30 g0,00 g0,01 g	10,33 g0,16 g0,02 g	7,61 g0,00 g0,03 g	8,40 g0,00 g0,01 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Zöldségleves gazdagon[1,3,9], Bolognai spagetti sajttal*[1,7]	Vajasgaluska leves*[1,3,9], Sárgarépa főzelék *[1,7,9], Sertés pörkölt *	Húsleves*[1,3,9], Főtt csirkemell*[9, (1)], Meggy mártás*[1,7,(6,8,12)], Piritott dara*[1]	Sütőtök krémleves*[1,7,(6,8,12)], Tavaszi rizseshús*, Csemege uborka [10]
		Energia: 411,09 Kcal / 1 718,36 KJ	Energia: 354,91 Kcal / 1 483,52 KJ	Energia: 633,29 Kcal / 2 647,15 KJ	Energia: 500,35 Kcal / 2 091,46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		21,62 g10,24 g3,02 g	17,66 g14,80 g4,01 g	33,59 g13,18 g3,53 g	19,95 g12,21 g3,10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		57,59 g0,00 g0,81 g	36,89 g0,00 g1,15 g	93,47 g6,99 g0,69 g	76,91 g4,00 g1,36 g
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Gépsonka(1,6,7), Delma vitaminos margarin[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jég saláta	Sajtkrém [7,(1)], Kifli[1], Retek	Zala felvágott(1,6,7), Delma vitaminos margarin[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Füstölt sajt[7,(1)], Delma vitaminos margarin[7], Zsemle[1], Zöldpaprika
		Energia: 231,33 Kcal / 966,96 KJ	Energia: 137,03 Kcal / 572,79 KJ	Energia: 213,58 Kcal / 892,76 KJ	Energia: 170,70 Kcal / 713,53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		13,18 g5,67 g2,32 g	9,36 g9,39 g5,10 g	8,78 g7,53 g3,29 g	3,13 g14,75 g8,57 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31,53 g0,16 g0,37 g	4,24 g0,00 g0,14 g	27,42 g0,16 g0,57 g	6,16 g0,00 g0,28 g

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

