Heti étlap 2026.01.26 - 2026.01.30

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00002) Allergén mentes	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g
	(00480) Gyermek (1-3 év)	Májkrém 1-3 bölcsi[6,10,(1,7,12)], Teljeskiőrlésű zsemle 1-3[1], Lilahagyma, Gyümölcs tea/flt. 1-3 Energia: 218,57 Kcal / 913,62 Kj Fehérje 7,29 g | Zsír 9,48 g | T.Zsírsav 3,07 g Szénhidrát 30,00 g | Cukor 5,99 g | Só 0,90 g	Kakaós csiga, Tej 1-3[7] Energia: 335,69 Kcal / 1 403,18 Kj Fehérje 9,90 g | Zsír 14,21 g | T.Zsírsav 7,30 g Szénhidrát 41,12 g | Cukor 24,35 g | Só 0,62 g	Lenmagpelyhes ráma bölcsi (1,7), Zsemle, korpás[1], Zöldpaprika, Gyümölcs tea/flt. 1-3 Energia: 212,80 Kcal / 889,50 Kj Fehérje 5,29 g | Zsír 9,09 g | T.Zsírsav 2,27 g Szénhidrát 27,01 g | Cukor 6,25 g | Só 0,60 g	Tavaszi felvágott bölcsi (1,6,7), Rama margarin (1,7), Kifli teljeskiörlésű [1], Pritamin paprika, Tej 1-3 B[7] Energia: 297,51 Kcal / 1 243,59 Kj Fehérje 11,14 g | Zsír 15,07 g | T.Zsírsav 5,35 g Szénhidrát 28,98 g | Cukor 7,95 g | Só 0,99 g	Tojás karika 1-3[3], Rama margarin(1,7), Félbarna kenyér[1,(6,7)], Zöldpaprika, Gyümölcs tea/flt. 1-3 Energia: 243,61 Kcal / 1 018,29 Kj Fehérje 7,41 g | Zsír 10,96 g | T.Zsírsav 2,91 g Szénhidrát 28,31 g | Cukor 6,11 g | Só 0,97 g
Tízórai	(00002) Allergén mentes	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g
	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcslé 100% 1 l bölcsi Energia: -0,05 Kcal / -0,21 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só -0,20 g	Limonádé bölcsi 1-3, Uborka(kígyó) Energia: 26,05 Kcal / 108,89 Kj Fehérje 0,30 g | Zsír 0,17 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 4,91 g | Cukor 4,00 g | Só 0,01 g	Gyümölcslé 100% 1 l bölcsi, Sárgarépa kg Energia: 8,04 Kcal / 33,61 Kj Fehérje 0,24 g | Zsír 0,04 g | T.Zsírsav 0,01 g Szénhidrát 1,62 g | Cukor 0,00 g | Só 0,06 g	Gyümölcs tea/flt. 1-3 Energia: 30,63 Kcal / 128,03 Kj Fehérje 0,53 g | Zsír 0,10 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 6,63 g | Cukor 5,99 g | Só 0,00 g	Uborka(kígyó) Energia: 2,35 Kcal / 9,82 Kj Fehérje 0,20 g | Zsír 0,02 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,34 g | Cukor 0,00 g | Só 0,01 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00002) Allergén mentes	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g
	(00480) Gyermek (1-3 év)	Parajfőzelék . mir.1-3 [1,7], Sült tojás tepsiben 1 -3[3], Banán Energia: 293,48 Kcal / 1 226,75 Kj Fehérje 10,55 g | Zsír 10,33 g | T.Zsírsav 1,82 g Szénhidrát 38,87 g | Cukor 1,45 g | Só 1,28 g	Vadasmártás bölcsi[1,10, (12)], Tészta köret bölcsi 1-3[1,3], Narancs Energia: 282,49 Kcal / 1 180,81 Kj Fehérje 15,62 g | Zsír 6,70 g | T.Zsírsav 0,83 g Szénhidrát 38,74 g | Cukor 2,00 g | Só 1,40 g	Húsgombócleves 1-3 [1,3,9], Meggyes kevert bölcsi 1-3[1,3,6,7], Körte Energia: 364,98 Kcal / 1 525,62 Kj Fehérje 14,87 g | Zsír 14,26 g | T.Zsírsav 3,57 g Szénhidrát 43,42 g | Cukor 8,71 g | Só 1,62 g	Mexikói csirkeragu 1-3 [1], Párolt kuszkusz 1-3 [1], Káposzta saláta 1-3, Mandarin Energia: 305,90 Kcal / 1 278,66 Kj Fehérje 13,93 g | Zsír 7,52 g | T.Zsírsav 0,89 g Szénhidrát 43,95 g | Cukor 3,45 g | Só 0,89 g	Gyümölcslé 100% 1 l bölcsi, Céklafőzelék 1-3 [1,7], Párolt csirkemáj 1-3, Alma Energia: 232,38 Kcal / 971,35 Kj Fehérje 14,21 g | Zsír 3,49 g | T.Zsírsav 1,41 g Szénhidrát 34,94 g | Cukor 2,65 g | Só 1,13 g
Uzsonna	(00002) Allergén mentes	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g	Vásárolt étel Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj Fehérje 0,00 g | Zsír 0,00 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g | Cukor 0,00 g | Só 0,00 g
	(00480) Gyermek (1-3 év)	Kemencés sült csirkemell bölc(1,6,7), Teavaj[7], Rozskenyér, Paradicsom kg, Tej 1-3[7] Energia: 325,59 Kcal / 1 360,97 Kj Fehérje 13,08 g | Zsír 15,46 g | T.Zsírsav 7,36 g Szénhidrát 33,12 g | Cukor 10,60 g | Só 0,36 g	Mexikóikrém bölcsi[6,7, (1)], Kifli teljeskiörlésű[1], Gyümölcs tea/flt. 1-3 Energia: 192,59 Kcal / 805,03 Kj Fehérje 6,98 g | Zsír 5,61 g | T.Zsírsav 1,67 g Szénhidrát 27,98 g | Cukor 6,38 g | Só 0,58 g	Fahéjas csiga[1,7,(6,12)], Tej 1-3[7] Energia: 305,02 Kcal / 1 274,98 Kj Fehérje 12,38 g | Zsír 11,49 g | T.Zsírsav 4,40 g Szénhidrát 37,67 g | Cukor 17,48 g | Só 0,44 g	Kefír poharas 150 g.[7], Kifli bölcsi[1], Gyümölcs tea/flt. 1-3 Energia: 172,97 Kcal / 723,01 Kj Fehérje 7,69 g | Zsír 0,48 g | T.Zsírsav 0,15 g Szénhidrát 34,03 g | Cukor 10,59 g | Só 0,71 g	Kalács fonott bölcsi, Rama margarin(1,7), Tej 1-3[7] Energia: 354,40 Kcal / 1 481,39 Kj Fehérje 11,54 g | Zsír 17,81 g | T.Zsírsav 6,94 g Szénhidrát 36,58 g | Cukor 10,86 g | Só 0,33 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00480) Gyermek (1-3 év)**					

Élelmezésvezető	Gyerekorvos	mb Bölcsődevezető	Szakács
Sütő Károly	Dr Jakobenszky-Tünde	Bérces Attiláné	Czeglédiné Jónás Tünde

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!