Heti étlap 2026.07.13 - 2026.07.17

		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)	Vagdaltkrém házi 1-3 [6,10,(1,7,12)], Teljeskiörlésű kenyér bölcsi[1,(6,7,11)], Lilahagyma, Tej 1-3[7] Energia: 208,50 Kcal / 871,53 Kj Fehérje 12,14 g | Zsír 12,38 g | T.Zsírsav 5,20 g Szénhidrát 28,86 g | Cukor 10,60 g | Só 1,07 g	Kemencés sült csirkemell bölc(1,6,7), Teavaj[7], Rozskenyér, Zöldpaprika, Gyümölcs tea/flt. 1-3 Energia: 234,33 Kcal / 979,50 Kj Fehérje 6,82 g | Zsír 9,98 g | T.Zsírsav 4,33 g Szénhidrát 28,79 g | Cukor 5,99 g | Só 0,13 g	Vajkrém magyaros 1-3 [7], Kifli teljeskiörlésű[1], Paradicsom kg, Gyümölcs tea/flt. 1-3 Energia: 174,47 Kcal / 729,28 Kj Fehérje 5,28 g | Zsír 4,77 g | T.Zsírsav 2,00 g Szénhidrát 27,17 g | Cukor 5,99 g | Só 0,44 g	Pulykapárizsi(1,6,7,10), Rama margarin(1,7), Kifli teljeskiörlésű[1], Uborka (kígyó), Gyümölcs tea/flt. 1-3 Energia: 237,99 Kcal / 994,80 Kj Fehérje 7,23 g | Zsír 11,07 g | T.Zsírsav 2,84 g Szénhidrát 26,84 g | Cukor 5,99 g | Só 0,82 g	Tonhalkrém 100g[4, (1,7)], Gyökér kenyér[1, (6,7)], Uborka(kígyó), Gyümölcs tea/flt. 1-3 Energia: 137,34 Kcal / 574,08 Kj Fehérje 4,53 g | Zsír 0,81 g | T.Zsírsav 0,24 g Szénhidrát 27,09 g | Cukor 7,52 g | Só 0,70 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, Uborka(kígyó) Energia: 2,70 Kcal / 11,29 Kj Fehérje 0,23 g | Zsír 0,02 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 0,39 g | Cukor 0,00 g | Só 0,01 g	Limonádé bölcsi 1-3 Energia: 23,70 Kcal / 99,07 Kj Fehérje 0,10 g | Zsír 0,15 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 4,57 g | Cukor 4,00 g | Só 0,00 g	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	Gyümölcs tea/flt. 1-3, Sárgarépa kg Energia: 39,48 Kcal / 165,03 Kj Fehérje 0,79 g | Zsír 0,14 g | T.Zsírsav 0,01 g Szénhidrát 8,41 g | Cukor 5,99 g | Só 0,07 g	Gyümölcslé 100% 1 l bölcsi, Karalábé friss kg Energia: 7,68 Kcal / 32,10 Kj Fehérje 0,42 g | Zsír 0,04 g | T.Zsírsav 0,00 g Szénhidrát 1,38 g | Cukor 0,00 g | Só 0,03 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)	Burgonyafőzelék 1-3 [1,7], Tepsiben sült Afrikai harcsa [4], Banán Energia: 307,31 Kcal / 1 284,56 Kj Fehérje 11,37 g | Zsír 7,14 g | T.Zsírsav 1,22 g Szénhidrát 48,40 g | Cukor 0,53 g | Só 1,18 g	Csőbensült s.répa+csirke 1-3[1,6,7], Görögdinnye Energia: 191,61 Kcal / 800,93 Kj Fehérje 9,40 g | Zsír 7,70 g | T.Zsírsav 1,97 g Szénhidrát 20,45 g | Cukor 0,53 g | Só 1,44 g	Frankfurti leves 1-3[1, (6,7,10)], Kakaós kevert bölcsi 1-3[1,3,6,7], Őszibarack Energia: 363,82 Kcal / 1 520,77 Kj Fehérje 13,78 g | Zsír 16,57 g | T.Zsírsav 4,90 g Szénhidrát 39,03 g | Cukor 8,69 g | Só 1,23 g	Csirkecombpörkölt bölcsi 1-3[1], Párolt bulgur 1-3[1], Sárgadinnye 1-3 Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 Kj Fehérje 12,53 g | Zsír 9,81 g | T.Zsírsav 1,40 g Szénhidrát 31,65 g | Cukor 0,00 g | Só 1,59 g	Zöldborsófőzelék mir. 1-3 [1,7], Májpuding 1-3[1,3,6, (7)], Alma Energia: 320,58 Kcal / 1 340,02 Kj Fehérje 16,10 g | Zsír 13,00 g | T.Zsírsav 2,99 g Szénhidrát 33,92 g | Cukor 1,65 g | Só 1,34 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)	Ementáli sajt szelet, Rama margarin(1,7), Egyenes kis kifli bölcsi[1], Paradicsom kg, Gyümölcs tea/flt. 1-3	Tojás karika 1-3[3], Rama margarin(1,7), Pritamin paprika, Zsemle vágott bölcsi[1], Tejeskávé Bölcsi[1,7]	Zőldbabkrém bölcsi[6,7, (1)], Rozskenyér, Tej 1-3 [7]	Padlízsánkrém 1-3 bölcsi [3,7,10,(1,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Tej 1-3[7]	Kalács kakaós bölcsi [1,3,7], Rama margarin (1,7), Tej 1-3[7]

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	**(00480) Gyermek (1-3 év)**	Energia: 271,95 Kcal / 1 136,75 Kj			Energia: 400,98 Kcal / 1 676,10 Kj			Energia: 301,92 Kcal / 1 262,03 Kj			Energia: 255,20 Kcal / 1 066,74 Kj			Energia: 354,40 Kcal / 1 481,39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,54 g	12,43 g	4,82 g	14,95 g	16,48 g	5,98 g	12,58 g	12,71 g	5,31 g	11,26 g	8,24 g	3,46 g	11,54 g	17,81 g	6,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30,93 g	5,99 g	0,51 g	47,77 g	16,56 g	1,25 g	33,93 g	10,60 g	0,71 g	33,80 g	10,60 g	1,12 g	36,58 g	13,65 g	0,75 g

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!