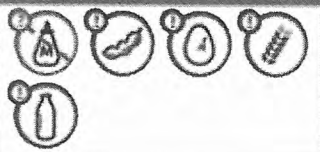
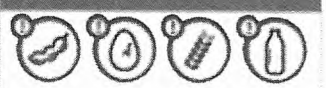
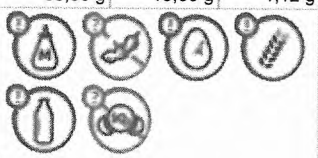
Heti étlap 2026.09.07 - 2026.09.11

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	**(00480) Gyermek (1-3 év)**	Vagdaltkrém 1-3[6,(1,7)], Teljeskiörlésű kenyér bölcsi[1,(6,7,11)], Lilahagyma, Tej 1-3[7]	Sajtkrém, natúr kg[7,(1)], Kifli teljeskiörlésű[1], Paradicsom kg, Gyümölcs tea/flt. 1-3	Párizsi sajtos 1-3 (1,6,7,10), Teljeskiőrlésű zsemle 1-3[1], Tökmagos ráma margarin(1,7), Gyümölcs tea/flt. 1-3, Zöldpaprika	Kemencés sült csirkemell bölc(1,6,7), Teavaj[7], Rozskenyér, Zöldpaprika, Gyümölcs tea/flt. 1-3	Körözött házi 1-3 bölcsi [6,7,(1)], Teljeskiörlésű kenyér bölcsi[1,(6,7,11)], Uborka(kígyó), Gyümölcs tea/flt. 1-3
		Energia: 211,61 Kcal / 884,53 Kj	Energia: 193,90 Kcal / 810,50 Kj	Energia: 235,70 Kcal / 985,23 Kj	Energia: 227,29 Kcal / 950,07 Kj	Energia: 88,41 Kcal / 369,55 Kj
		Fehérje 12,39 g; Zsír 12,85 g; T.Zsírsav 5,44 g	Fehérje 5,89 g; Zsír 6,55 g; T.Zsírsav 3,51 g	Fehérje 6,86 g; Zsír 10,67 g; T.Zsírsav 2,81 g	Fehérje 5,96 g; Zsír 9,51 g; T.Zsírsav 4,17 g	Fehérje 6,27 g; Zsír 3,80 g; T.Zsírsav 1,28 g
		Szénhidrát 28,30 g; Cukor 10,60 g; Só 1,09 g	Szénhidrát 27,39 g; Cukor 5,99 g; Só 0,62 g	Szénhidrát 27,55 g; Cukor 6,02 g; Só 0,79 g	Szénhidrát 28,95 g; Cukor 5,99 g; Só 0,09 g	Szénhidrát 23,92 g; Cukor 6,55 g; Só 0,39 g
Tízórai	**(00480) Gyermek (1-3 év)**	Gyümölcslé 100% 1 l bölcsi, Sárgarépa kg	Gyümölcslé 100% 1 l bölcsi	Gyümölcs tea/flt. 1-3, Keksz, háztartási[1,12,(3,5,6,7,8)]	Limonádé bölcsi 1-3	Gyümölcslé 100% 1 l bölcsi, Karalábé friss kg
		Energia: 7,99 Kcal / 33,40 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 113,50 Kcal / 474,43 Kj	Energia: 23,70 Kcal / 99,07 Kj	Energia: 14,58 Kcal / 60,94 Kj
		Fehérje 0,24 g; Zsír 0,04 g; T.Zsírsav 0,01 g	Fehérje 0,00 g; Zsír 0,00 g; T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 2,49 g; Zsír 1,46 g; T.Zsírsav 0,40 g	Fehérje 0,10 g; Zsír 0,15 g; T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 0,80 g; Zsír 0,08 g; T.Zsírsav 0,01 g
		Szénhidrát 1,62 g; Cukor 0,00 g; Só -0,14 g	Szénhidrát 0,00 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Szénhidrát 22,23 g; Cukor 9,69 g; Só 0,20 g	Szénhidrát 4,57 g; Cukor 4,00 g; Só 0,00 g	Szénhidrát 2,62 g; Cukor 0,00 g; Só 0,05 g
Ebéd	**(00480) Gyermek (1-3 év)**	Burgonyafőzelék 1-3 [1,7], Tepsiben sült Afrikai harcsa [4], Banán	Frankfurti leves 1-3[1,(6,7,10)], Kakaós kevert bölcsi 1-3[1,3,6,7], Őszibarack, Szilva	Csirkecombpörkölt 1-3, Párolt bulgur 1-3[1], Uborka saláta friss 1-3, Sárgadinnye 1-3	Csőbensült s.répa+csirke 1-3[1,3,6,7], Nektarin	Csőbensült zöldb-csirkemájjal[1,3,6,7], Szőlő
		Energia: 302,06 Kcal / 1 262,61 Kj	Energia: 371,64 Kcal / 1 553,46 Kj	Energia: 253,64 Kcal / 1 060,22 Kj	Energia: 218,20 Kcal / 912,08 Kj	Energia: 281,35 Kcal / 1 176,04 Kj
		Fehérje 11,31 g; Zsír 7,14 g; T.Zsírsav 1,22 g	Fehérje 14,34 g; Zsír 17,03 g; T.Zsírsav 5,02 g	Fehérje 11,92 g; Zsír 8,72 g; T.Zsírsav 1,23 g	Fehérje 10,09 g; Zsír 8,18 g; T.Zsírsav 2,08 g	Fehérje 12,29 g; Zsír 8,85 g; T.Zsírsav 2,23 g
		Szénhidrát 47,19 g; Cukor 0,53 g; Só 1,18 g	Szénhidrát 39,29 g; Cukor 8,71 g; Só 1,25 g	Szénhidrát 33,83 g; Cukor 1,00 g; Só 2,07 g	Szénhidrát 25,53 g; Cukor 0,54 g; Só 1,44 g	Szénhidrát 37,02 g; Cukor 0,55 g; Só 1,61 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	**(00480) Gyermek (1-3 év)**					
Uzsonna	**(00480) Gyermek (1-3 év)**	Ementáli sajt szelet, Rama margarin(1,7), Egyenes kis kifli bölcsi[1], Paradicsom kg, Gyümölcs tea/flt. 1-3	Mexikóikrém 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]	Tojás karika 1-3[3], Tökmagos ráma margarin (1,7), Pritamin paprika, Zsemle vágott bölcsi[1], Tejeskávé Bölcsi[1,7]	Sárgabarack lekvár 1-3 [15,(1)], Kalács fonott bölcsi, Rama margarin (1,7), Tej 1-3[7]
		Energia: 270,86 Kcal / 1 132,19 Kj	Energia: 287,88 Kcal / 1 203,34 Kj	Energia: 255,20 Kcal / 1 066,74 Kj	Energia: 404,19 Kcal / 1 689,51 Kj	Energia: 375,74 Kcal / 1 570,59 Kj
		Fehérje 8,49 g; Zsír 12,42 g; T.Zsírsav 4,82 g	Fehérje 12,50 g; Zsír 11,13 g; T.Zsírsav 4,82 g	Fehérje 11,26 g; Zsír 8,24 g; T.Zsírsav 3,46 g	Fehérje 15,56 g; Zsír 16,69 g; T.Zsírsav 5,94 g	Fehérje 11,82 g; Zsír 17,84 g; T.Zsírsav 6,94 g
		Szénhidrát 30,73 g; Cukor 5,99 g; Só 0,51 g	Szénhidrát 33,99 g; Cukor 10,99 g; Só 0,40 g	Szénhidrát 33,80 g; Cukor 10,60 g; Só 1,12 g	Szénhidrát 47,48 g; Cukor 16,59 g; Só 1,24 g	Szénhidrát 41,30 g; Cukor 10,86 g; Só 0,35 g
						

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!