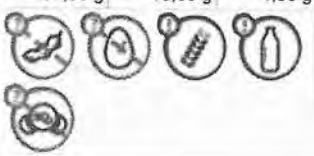
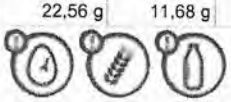
Heti étlap 2026.09.21 - 2026.09.25

		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)	Tojáspástétom 1-3 [3,6,10,(1,7,12)], Zsemle, korpás[1], Lilahagyma, Gyümölcs tea/flt. 1-3 Energia: 210,21 Kcal / 878,68 Kj Fehérje 7,86 g; Zsír 6,76 g; T.Zsírsav 1,82 g Szénhidrát 28,97 g; Cukor 6,37 g; Só 0,66 g	Kemencés sült karaj, Teavaj[7], Kifli teljeskiőrlésű[1], Paradicsom kg, Gyümölcs tea/flt. 1-3 Energia: 225,24 Kcal / 941,50 Kj Fehérje 7,73 g; Zsír 9,08 g; T.Zsírsav 4,02 g Szénhidrát 27,62 g; Cukor 6,16 g; Só 0,82 g	Vajkrém magyaros 1-3 [7], Zöldpaprika, Gyümölcs tea/flt. 1-3, Zsemle vágott bölcsi[1] Energia: 220,25 Kcal / 920,65 Kj Fehérje 6,11 g; Zsír 4,54 g; T.Zsírsav 2,07 g Szénhidrát 38,24 g; Cukor 7,83 g; Só 0,85 g	Főtt tojás 1-3[3], Rama margarin(1,7), Rozskenyér, Paradicsom kg, Gyümölcs tea/flt. 1-3 Energia: 246,36 Kcal / 1 029,78 Kj Fehérje 6,84 g; Zsír 10,93 g; T.Zsírsav 2,80 g Szénhidrát 29,63 g; Cukor 6,11 g; Só 0,18 g	Fűszeres túró bölcsi [6,7,(1)], Teljeskiőrlésű kenyér bölcsi[1,(6,7,11)], Pritamin paprika, Gyümölcs tea/flt. 1-3 Energia: 107,70 Kcal / 450,19 Kj Fehérje 6,28 g; Zsír 5,26 g; T.Zsírsav 1,75 g Szénhidrát 25,46 g; Cukor 6,55 g; Só 0,78 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: 0,00 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	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 0,00 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 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 0,00 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 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 0,00 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Keksz, háztartási[1,12, (3,5,6,7,8)], Karalábé friss kg Energia: 94,38 Kcal / 394,51 Kj Fehérje 2,59 g; Zsír 1,42 g; T.Zsírsav 0,41 g Szénhidrát 0,00 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g

		0,00 g	0,00 g	0,00 g	4,57 g	4,00 g	0,00 g	1,62 g	0,00 g	0,06 g	6,63 g	5,99 g	0,00 g	17,67 g	3,70 g	0,24 g
Ebéd	**(00002) Allergén mentes**	Vásárolt étel			Vásárolt étel			Vásárolt étel			Vásárolt étel			Vásárolt étel		
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
	(00480) Gyermek (1-3 év)	Finomfőzelék mir. 1-3 [1,7], Tepsiben sült tonhal 1-3[4], Banán			Csirkeraguleves 1-3[9], Daragombóc 1-3[1,7], Őszibarack			Karfiolfőzelék mir. 1-3 [1,7], Natúr csirkemell bölcsi[1], Nektarin			Párolt csirkemell 1-3, Sárgarépafőzelék (friss) 1 -3[1,7], Szőlő			Gyümölcslé 100% 1 l bölcsi, Paradicsomos burgonyafőz. 1-3[1], Sült csirkecomb 1-3, Sárgadinnye 1-3		
		Energia: 316,96 Kcal / 1 324,89 Kj			Energia: 303,56 Kcal / 1 268,88 Kj			Energia: 240,72 Kcal / 1 006,21 Kj			Energia: 248,58 Kcal / 1 039,06 Kj			Energia: 338,84 Kcal / 1 416,35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,72 g	12,57 g	3,45 g	11,37 g	8,46 g	1,56 g	16,13 g	8,74 g	1,43 g	14,42 g	6,06 g	1,36 g	14,32 g	9,18 g	1,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37,36 g	2,45 g	2,23 g	44,55 g	7,43 g	0,55 g	24,09 g	1,59 g	1,63 g	32,91 g	2,65 g	1,05 g	48,80 g	14,99 g	1,66 g
Uzsonna	**(00002) Allergén mentes**	Vásárolt étel			Vásárolt étel			Vásárolt étel			Vásárolt étel			Vásárolt étel		
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
	(00480) Gyermek (1-3 év)	Zellerkrém bölcsi[6,7,9,(1)], Rozskenyér, Tej 1-3[7]			Brokkolikrém bölcsi [6,7,(1)], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Tej 1-3[7]			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)], Vaníliás tej bölcsi[7]			Félbarna kenyér[1,(6,7)], Rama margarin(1,7), Zöldpaprika, Tej 1-3[7]			Molnárka bölcsi 1-3 [1,3,7], Rama margarin (1,7), Tej 1-3[7]		
		Energia: 282,75 Kcal / 1 181,90 Kj			Energia: 287,82 Kcal / 1 203,09 Kj			Energia: 313,88 Kcal / 1 312,02 Kj			Energia: 304,04 Kcal / 1 270,89 Kj			Energia: 268,08 Kcal / 1 120,57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,20 g	11,22 g	4,91 g	13,22 g	11,67 g	5,14 g	10,51 g	14,66 g	7,36 g	11,20 g	14,11 g	5,33 g	9,06 g	15,60 g	6,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

	32,79 g	10,60 g	0,41 g		32,10 g	10,60 g	1,20 g		34,58 g	16,39 g	1,06 g		32,70 g	10,60 g	1,13 g		22,56 g	11,68 g	0,58 g	
																				

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!