Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	**(00480) Gyermek**	Vaníliás tej[7], Flora margarin, Zsemle[1]	Tej [7,7], Natúr sajtkrém [7,(1)], Baguette 400 g [1,7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Májpástétom bölcsi(7), Kukoricás kenyér[1], Kígyóuborka	Gyümölcstea, Főtt baromfi koktél virsli (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1], Ketchup	Gyümölcstea, Tojáskrém [3,7,10,(1)], Burgonyás kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 185,57 Kcal / 775,68 Kj	Energia: 282,72 Kcal / 1 181,77 Kj	Energia: 237,62 Kcal / 993,25 Kj	Energia: 233,88 Kcal / 977,62 Kj	Energia: 176,86 Kcal / 739,27 Kj
		Fehérje: 6,96 g; Zsír: 4,43 g; T.Zsírsav: 2,76 g	Fehérje: 10,63 g; Zsír: 14,16 g; T.Zsírsav: 7,58 g	Fehérje: 12,10 g; Zsír: 9,57 g; T.Zsírsav: 3,06 g	Fehérje: 11,61 g; Zsír: 8,24 g; T.Zsírsav: 0,13 g	Fehérje: 6,06 g; Zsír: 5,99 g; T.Zsírsav: 0,25 g
		Szénhidrát: 29,27 g; Cukor: 7,19 g; Só: 0,62 g	Szénhidrát: 27,85 g; Cukor: 1,49 g; Só: 1,24 g	Szénhidrát: 25,45 g; Cukor: 3,24 g; Só: 1,97 g	Szénhidrát: 28,00 g; Cukor: 5,60 g; Só: 1,12 g	Szénhidrát: 24,57 g; Cukor: 2,00 g; Só: 0,79 g
Tízórai	**(00480) Gyermek**	Happy day 100% gyümölcslé	Mentás limonádé	Citromfüves limonádé	Ananászos limonádé	Gyömbéres citrusos limonádé
		Energia: 76,01 Kcal / 317,72 Kj	Energia: 15,71 Kcal / 65,67 Kj	Energia: 23,74 Kcal / 99,23 Kj	Energia: 44,14 Kcal / 184,51 Kj	Energia: 63,76 Kcal / 266,52 Kj
		Fehérje: 0,09 g; Zsír: 0,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,05 g; Zsír: 0,07 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,05 g; Zsír: 0,07 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,20 g; Zsír: 0,10 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,70 g; Zsír: 0,34 g; T.Zsírsav: 0,04 g
		Szénhidrát: 18,20 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 3,27 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 5,27 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 10,03 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 13,44 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,01 g
Ebéd	**(00480) Gyermek**	Csicseriborsó vagdalt [1,3], Kefires tökfőzelék [1,7], Banán	Spenótos tonhalas durumtészta[1,3,4,7], Körte	Párolt csirkemell, Szilvamártás mir. [1,7], Kuszkusz[1], Alma	Csőben sült sárgarépa csirkehússal[1,3,7], Banán	Tejszínes-mustáros csirkemell ragu[1,7,10], Bulgur[1], Körte
		Energia: 440,30 Kcal / 1 840,45 Kj	Energia: 392,80 Kcal / 1 641,90 Kj	Energia: 398,66 Kcal / 1 666,40 Kj	Energia: 402,82 Kcal / 1 683,79 Kj	Energia: 349,04 Kcal / 1 458,99 Kj
		Fehérje: 11,72 g; Zsír: 19,88 g; T.Zsírsav: 0,93 g	Fehérje: 18,18 g; Zsír: 15,14 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 18,29 g; Zsír: 8,51 g; T.Zsírsav: 1,80 g	Fehérje: 18,47 g; Zsír: 15,83 g; T.Zsírsav: 6,97 g	Fehérje: 15,45 g; Zsír: 11,23 g; T.Zsírsav: 3,72 g
		Szénhidrát: 52,49 g; Cukor: 0,16 g; Só: 0,74 g	Szénhidrát: 45,38 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 60,24 g; Cukor: 9,99 g; Só: 0,65 g	Szénhidrát: 45,36 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,21 g	Szénhidrát: 48,41 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,24 g
Uzsonna	**(00480) Gyermek**	Házi sajtkrém [7,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kápia paprika	eFeF csirkemell sonka, Flora margarin, Félbarna kenyér[1], Paradicsom	Tej [7], Vaj 250 g[7], Teljes kiőrlésű kifli[1,7]	Tej [7], Fűszeres cukkinkrém, Kukoricás kenyér[1], Kaliforniai paprika	Tej [7,7], Sárgabarack lekvár(12), Flora margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 130,10 Kcal / 543,82 Kj	Energia: 124,20 Kcal / 519,16 Kj	Energia: 220,22 Kcal / 920,52 Kj	Energia: 197,91 Kcal / 827,26 Kj	Energia: 245,09 Kcal / 1 024,48 Kj
		Fehérje: 6,21 g; Zsír: 3,63 g; T.Zsírsav: 2,17 g	Fehérje: 5,82 g; Zsír: 1,32 g; T.Zsírsav: 0,33 g	Fehérje: 9,81 g; Zsír: 9,23 g; T.Zsírsav: 4,63 g	Fehérje: 8,03 g; Zsír: 5,25 g; T.Zsírsav: 1,65 g	Fehérje: 9,70 g; Zsír: 8,24 g; T.Zsírsav: 4,05 g
		Szénhidrát: 17,91 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,68 g	Szénhidrát: 22,14 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,01 g	Szénhidrát: 24,21 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,54 g	Szénhidrát: 29,41 g; Cukor: 1,24 g; Só: 0,91 g	Szénhidrát: 32,73 g; Cukor: 6,45 g; Só: 0,56 g

Molnár-Kötél Dorottya
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!