

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsődei	Reggeli	Tejeskávé[1,7], Margarin, Sajtos kifli[1,7]			Gyümölcsstea, Kőrözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Kukoricás kenyér[1,(13)]			Kakaó[7], Kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 116.21 Kcal / 485.76 KJ			Energia: 191.83 Kcal / 801.85 KJ			Energia: 190.02 Kcal / 794.28 KJ			Energia: 198.95 Kcal / 831.61 KJ			Energia: 199.11 Kcal / 832.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.74 g	5.60 g	2.53 g	7.77 g	3.45 g	1.55 g	8.21 g	3.79 g	0.96 g	8.38 g	5.12 g	2.74 g	6.60 g	5.73 g	1.60 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	40.87 g 12.28 g 0.78 g			31.18 g 5.17 g 0.71 g			30.98 g 5.57 g 1.32 g			29.21 g 14.56 g 0.41 g			29.30 g 5.10 g 0.88 g			
	1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6),(13)			1,3,7			1,3			
	Tízórai	Alma			Banán			Mandarin			Csokidarabos keksz[1,3, (6,7)], Sárgarépa, friss			Narancs		
		Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ			Energia: 43.72 Kcal / 182.75 KJ			Energia: 18.75 Kcal / 78.38 KJ			Energia: 93.83 Kcal / 392.21 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.16 g	0.16 g	0.00 g	0.54 g	0.04 g	0.00 g	0.28 g	0.12 g	0.00 g	1.68 g	3.44 g	1.65 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
2.80 g 0.00 g 0.00 g			10.08 g 0.00 g 0.03 g			3.92 g 0.00 g 0.00 g			15.64 g 4.38 g 0.14 g			8.50 g 7.23 g 0.01 g				
									1,3,(6),(7)							
Ebéd	Zellerkrémleves[1,3,7,9], Bolognai mártás, Főtt tészta köret[1], Sajt szórat [7]			Burgonyafőzelék[1,7], Baromfi nuggets [1,3,6,7,10,11,(5)], Félbarna kenyér[1]			Zöldborsó főzelék[1,7], Baromfi virsli[6,(1,7,9,10)]			Paradicsomos káposztafőzelék[1], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Körtészósz[1,7], Főtt sertésszelet*, Piritott dara 50 g[1]			
	Energia: 442.23 Kcal / 1,848.52 KJ			Energia: 3,514.81 Kcal / 14,691.91 KJ			Energia: 157.67 Kcal / 659.06 KJ			Energia: 356.41 Kcal / 1,489.79 KJ			Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	17.04 g	19.68 g	7.15 g	247.41 g	245.77 g	1.43 g	8.22 g	3.56 g	0.67 g	24.46 g	11.61 g	1.35 g	15.76 g	9.68 g	3.48 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
47.39 g 3.56 g 2.36 g			53.89 g 0.23 g 6.31 g			22.68 g 3.91 g 0.69 g			37.94 g 9.76 g 1.96 g			36.39 g 7.32 g 2.14 g				
1,3,7,9			1,3,6,7,10,11,(5)			1,6,7,(9),(10)			1			1,7				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsődei	Uzsonna	Gyümölcsstea, Vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Kockasajt [7], Kifli, Sárgarépa, friss			Gyümölcsstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Házi húspástétom*[3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós perez[1], Mandarin		
		Energia: 171.41 Kcal / 716.49 Kj			Energia: 189.67 Kcal / 792.82 Kj			Energia: 200.12 Kcal / 836.50 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.10 g	2.87 g	1.50 g	6.54 g	2.85 g	1.60 g	8.09 g	4.87 g	1.42 g	7.36 g	11.91 g	3.94 g	4.28 g	3.92 g	1.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.12 g	5.27 g	0.79 g	36.45 g	5.87 g	0.41 g	30.00 g	5.19 g	1.34 g	30.84 g	5.40 g	0.84 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g		
1,7			7			1,6			1,3,10			1				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00381) Gyermek (4-6) óvodás Tárnok	Tízórai	Tejeskávé[1,7], Margarin, Sajtos kifli[1,7]			Gyümölcsstea, Kőrözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Kukoricás kenyér[1,(13)]			Kakaó[7], Kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 182.78 Kcal / 764.02 KJ			Energia: 235.58 Kcal / 984.72 KJ			Energia: 233.55 Kcal / 976.24 KJ			Energia: 227.30 Kcal / 950.11 KJ			Energia: 235.24 Kcal / 983.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.05 g	7.10 g	3.53 g	8.34 g	3.89 g	1.78 g	8.85 g	4.29 g	1.09 g	10.14 g	5.93 g	3.27 g	6.60 g	5.73 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50.76 g	22.08 g	0.88 g	40.56 g	14.20 g	0.71 g	40.11 g	14.64 g	1.38 g	32.60 g	17.87 g	0.46 g	38.33 g	14.10 g	0.88 g	
	1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6),(13)			1,3,7			1,3			
	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Baromfi nuggets [1,3,6,7,10,11,(5)], Félbarna kenyér[1]			Zöldborsóleves[1,3], Kínai édes savanyú ragu, Párolt bulgur[1]			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves*[1,7], Tarhonyás hús*[1], Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ			Energia: 3,583.88 Kcal / 14,980.62 KJ			Energia: 567.25 Kcal / 2,371.11 KJ			Energia: 544.22 Kcal / 2,274.84 KJ			Energia: 521.02 Kcal / 2,177.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.11 g	25.51 g	8.93 g	249.53 g	247.72 g	1.92 g	25.75 g	21.11 g	3.58 g	31.68 g	22.41 g	2.60 g	20.93 g	17.97 g	4.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.23 g	9.77 g	2.68 g	64.42 g	0.55 g	7.19 g	70.80 g	12.56 g	2.22 g	53.08 g	9.02 g	3.24 g	74.94 g	22.80 g	2.30 g		
1,3,7,9			1,3,6,7,9,10,11,(5)			1,3			1,9			1,7				
Uzsonna	Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Kockasajt[7], Kifli, Sárgarépa, friss			Gépsonka[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Házi húspástétom*[3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós pereg[1], Mandarin			
	Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ			Energia: 169.04 Kcal / 706.59 KJ			Energia: 179.49 Kcal / 750.27 KJ			Energia: 262.24 Kcal / 1,096.16 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.74 g	5.46 g	3.19 g	6.53 g	2.84 g	1.60 g	8.08 g	4.86 g	1.42 g	7.83 g	13.75 g	4.57 g	4.28 g	3.92 g	1.90 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.52 g	0.58 g	0.91 g	31.33 g	0.85 g	0.41 g	24.88 g	0.17 g	1.34 g	25.87 g	0.44 g	0.86 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g		
1,7			7			1,6			1,3,10			1				

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

