

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsődei	Reggeli	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Házi gyümölcsjoghurt[7], Kifli	Tej 2,8%-os[7], Margarin, Korpás kifli[1,7], Piros retek	Karamell[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Vaníliás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 177.06 Kcal / 740.11 KJ	Energia: 146.92 Kcal / 614.13 KJ	Energia: 220.37 Kcal / 921.15 KJ	Energia: 186.96 Kcal / 781.49 KJ	Energia: 194.68 Kcal / 813.76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.70 g 3.57 g 1.30 g	4.80 g 0.40 g 0.03 g	9.29 g 6.63 g 2.97 g	6.25 g 4.13 g 2.08 g	7.32 g 2.43 g 1.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.97 g 5.07 g 0.87 g	30.86 g 2.07 g 0.00 g	30.91 g 5.01 g 1.00 g	31.01 g 16.71 g 0.36 g	34.63 g 9.86 g 0.71 g
		1,(6)	7	1,7	1,3,7	1,7
	Tízórai	Nektarin	Banán	Körte	Alma	Sárgarépa, friss, Detki keksz[1,3,(6,7)]
		Energia: 46.05 Kcal / 192.49 KJ	Energia: 43.72 Kcal / 182.75 KJ	Energia: 52.99 Kcal / 221.50 KJ	Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ	Energia: 93.83 Kcal / 392.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.78 g 0.38 g 0.04 g	0.54 g 0.04 g 0.00 g	0.40 g 0.30 g 0.00 g	0.16 g 0.16 g 0.00 g	1.68 g 3.44 g 1.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		9.81 g 0.00 g 0.00 g	10.08 g 0.00 g 0.03 g	12.00 g 0.00 g 0.01 g	2.80 g 0.00 g 0.00 g	15.64 g 4.38 g 0.14 g
		1,3,(6),(7)				
	Ebéd	Karfiolfőzelék[1,7], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12)	Karalábefőzelék[1,7], Sült sertéskaraj szelet	Fejlesztettbabpüré főzelék* [1,7], Baromfi virsli[6, (1,7,9,10)], Burgonyás kenyér[1]	Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Sajt szórát[7]
		Energia: 342.27 Kcal / 1,430.69 KJ	Energia: 529.67 Kcal / 2,214.02 KJ	Energia: 200.69 Kcal / 838.88 KJ	Energia: 315.38 Kcal / 1,318.29 KJ	Energia: 374.65 Kcal / 1,566.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.81 g 13.37 g 3.12 g	18.92 g 15.39 g 2.68 g	14.87 g 10.81 g 2.55 g	13.45 g 7.61 g 2.06 g	16.50 g 13.44 g 5.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		36.51 g 1.89 g 2.09 g	76.96 g 5.97 g 1.71 g	10.67 g 3.03 g 1.22 g	47.85 g 0.35 g 1.62 g	45.14 g 2.03 g 1.27 g
		1,7	1,3,9,(12)	1,7	1,6,7,(9),(10)	1,7



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsődei	Uzsonna	Tej 2,8%-os[7], Pogácsa, korpás[1,7,(6,12)]			Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta			Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcstea, Kolbászkрем[7,(6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Tej 2,8%-os[7], Sós pereg[1]		
		Energia: 56.00 Kcal / 234.08 KJ			Energia: 234.46 Kcal / 980.04 KJ			Energia: 190.55 Kcal / 796.50 KJ			Energia: 210.85 Kcal / 881.35 KJ			Energia: 233.00 Kcal / 973.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.08 g	19.17 g	6.47 g	8.43 g	8.41 g	2.77 g	8.21 g	3.83 g	0.99 g	7.21 g	6.41 g	2.78 g	7.00 g	6.60 g	3.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.46 g	4.60 g	1.12 g	29.93 g	5.10 g	1.41 g	29.70 g	5.43 g	1.02 g	29.86 g	5.26 g	1.18 g	34.60 g	4.60 g	0.98 g
		1,7,(6),(12)			1			1,3,4,7,10,(6)			1,7,(6),(10)			1,7		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00381) Gyermek (4-6) óvodás Tárnok	Tízórai	Gyümölcsstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika			Házi gyümölcsjoghurt[7], Kifli			Tej 1,5%-os[7], Margarin, Korpás kifli[1,7], Piros retek			Karamell[7], Kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Vaníliás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 248.30 Kcal / 1,037.89 KJ			Energia: 268.57 Kcal / 1,122.62 KJ			Energia: 302.89 Kcal / 1,266.08 KJ			Energia: 286.07 Kcal / 1,195.77 KJ			Energia: 238.90 Kcal / 998.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.13 g	7.08 g	2.73 g	10.93 g	5.60 g	3.45 g	16.19 g	8.33 g	3.97 g	12.19 g	6.83 g	3.88 g	7.82 g	2.70 g	1.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39.33 g	14.14 g	1.09 g	42.79 g	12.50 g	0.23 g	40.71 g	14.81 g	1.17 g	43.65 g	29.35 g	0.54 g	44.58 g	19.67 g	0.71 g
		1,(6)			7			1,7			1,3,7			1,7		
	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Karfiolfőzelék[1,7], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]			Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)			Trópusi gyümölcsleves [1,7], Rántott karajszelet [1,3], Rizi-bizi			Reszelttészta leves* [1,3,9], Fejtett babfőzelék* [1,7], Baromfi virsli[6, (1,7,9,10)], Burgonyás kenyér[1]			Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]		
		Energia: 468.47 Kcal / 1,958.20 KJ			Energia: 615.99 Kcal / 2,574.84 KJ			Energia: 887.79 Kcal / 3,710.96 KJ			Energia: 404.45 Kcal / 1,690.60 KJ			Energia: 661.26 Kcal / 2,764.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.14 g	18.15 g	4.32 g	21.25 g	17.75 g	3.11 g	25.44 g	43.17 g	7.11 g	16.79 g	11.02 g	2.86 g	24.31 g	25.61 g	8.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.71 g	5.66 g	3.26 g	90.80 g	16.05 g	2.03 g	97.13 g	19.00 g	2.06 g	58.97 g	0.82 g	1.56 g	80.43 g	10.12 g	2.68 g
		1,3,7,9			1,3,9,(12)			1,3,7			1,3,6,7,9,(10)			1,3,7,9		
	Uzsonna	Pogácsa, korpás[1,7, (6,12)]			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta			Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Kolbászkrem[7,(6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Sós pereg[1]		
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 213.83 Kcal / 893.81 KJ			Energia: 177.32 Kcal / 741.20 KJ			Energia: 200.62 Kcal / 838.59 KJ			Energia: 177.00 Kcal / 739.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.08 g	16.37 g	4.47 g	8.42 g	8.40 g	2.77 g	8.84 g	4.32 g	1.12 g	7.64 g	7.33 g	3.21 g	4.00 g	3.80 g	1.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16.86 g	0.00 g	0.99 g	24.81 g	0.08 g	1.41 g	24.68 g	0.48 g	1.08 g	24.80 g	0.28 g	1.26 g	30.00 g	0.00 g	0.85 g
		1,7,(6),(12)			1			1,3,4,7,10,(6)			1,7,(6),(10)			1		

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

