Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	**(00480) Gyermek (1-3 év)**	Tej 2,8% [7], Méz, Flóra margarin(1,7), Fehér kenyér 1 kg[1]	Tej 2,8% [7], Vastagkolbász csemege, Flóra margarin(1,7), Rozsos kenyér[1], Paprika 1-3	Almás zabkása 1-3[1,7]	Tej 2,8% [7], Párizsi (10), Flóra margarin(1,7), Rozsos kenyér[1], Uborka (kígyó)	Kakaó [7,(1)], Kalács kakaós 500g[1,3,7]
		Energia: 270,56 Kcal / 1 130,94 Kj	Energia: 362,75 Kcal / 1 516,30 Kj	Energia: 218,40 Kcal / 912,91 Kj	Energia: 265,44 Kcal / 1 109,54 Kj	Energia: 546,24 Kcal / 2 283,28 Kj
		Fehérje: 7,46 g; Zsír: 11,12 g; T.Zsírsav: 3,81 g	Fehérje: 15,32 g; Zsír: 16,60 g; T.Zsírsav: 7,35 g	Fehérje: 8,12 g; Zsír: 5,70 g; T.Zsírsav: 2,56 g	Fehérje: 8,19 g; Zsír: 13,36 g; T.Zsírsav: 4,56 g	Fehérje: 17,63 g; Zsír: 15,59 g; T.Zsírsav: 7,12 g
		Szénhidrát: 34,84 g; Cukor: 9,38 g; Só: 1,02 g	Szénhidrát: 27,13 g; Cukor: 1,52 g; Só: 1,53 g	Szénhidrát: 33,30 g; Cukor: 9,99 g; Só: 0,19 g	Szénhidrát: 27,80 g; Cukor: 1,52 g; Só: 1,03 g	Szénhidrát: 83,22 g; Cukor: 17,62 g; Só: 1,21 g
		1,7	1,7	1,7	1,7,(10)	1,3,7
Tízórai	**(00480) Gyermek (1-3 év)**	Gyümölcs tea	Gyümölcsnap 1-3	Gyümölcslé 100% I-es	Körte	Alma
		Energia: 42,41 Kcal / 177,27 Kj	Energia: 38,66 Kcal / 161,60 Kj	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 Kj	Energia: 42,40 Kcal / 177,23 Kj	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 Kj
		Fehérje: 0,02 g; Zsír: 0,01 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,42 g; Zsír: 0,16 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,07 g; Zsír: 0,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,32 g; Zsír: 0,24 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,32 g; Zsír: 0,32 g; T.Zsírsav: 0,00 g
		Szénhidrát: 10,38 g; Cukor: 9,99 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 8,64 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 14,00 g; Cukor: 14,00 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 9,60 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 5,60 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g
Ebéd	**(00480) Gyermek (1-3 év)**	Kertifőzelék[1,7,9], Párolt csirkemell, Alma	Zeller főzelék[1,7,9], Párolt sertéshús, Keksz, detki mese(1,3,5,6,7,12)	Gulyásleves , Firenzei tészta[1,7], Reszelt sajt [7,(1)]	Brokkolifőzlék [1,7], Párolt csirkemáj, Abonett szelet[6]	Paradicsomos káposzta [1], Párolt sertéshús, Sajtos pogácsa[1,3,7]
		Energia: 438,18 Kcal / 1 831,59 Kj	Energia: 425,28 Kcal / 1 777,67 Kj	Energia: 522,93 Kcal / 2 185,85 Kj	Energia: 332,53 Kcal / 1 389,98 Kj	Energia: 728,98 Kcal / 3 047,14 Kj
		Fehérje: 19,74 g; Zsír: 21,37 g; T.Zsírsav: 5,79 g	Fehérje: 17,20 g; Zsír: 19,27 g; T.Zsírsav: 5,05 g	Fehérje: 27,50 g; Zsír: 20,57 g; T.Zsírsav: 9,50 g	Fehérje: 20,51 g; Zsír: 10,71 g; T.Zsírsav: 3,96 g	Fehérje: 28,35 g; Zsír: 29,08 g; T.Zsírsav: 8,92 g
		Szénhidrát: 40,27 g; Cukor: 0,02 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 44,69 g; Cukor: 1,08 g; Só: 0,26 g	Szénhidrát: 56,09 g; Cukor: 0,00 g; Só: 5,22 g	Szénhidrát: 37,75 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,80 g	Szénhidrát: 87,12 g; Cukor: 8,78 g; Só: 1,58 g
		1,7,9	1,7,9,(3),(5),(6),(12)	1,7	1,6,7	1,3,7
Uzsonna	**(00480) Gyermek (1-3 év)**	Citromos tea, Kőrözött túró házi[7,(1)], Fehér kenyér 1 kg[1], Lilahagyma	Gyümölcs tea, Mákos-meggyes kevert 1-3[1,3,7]	Citromos tea, Vajkrém natur[7], Fehér kenyér 1 kg[1], Jégcsap retek	Gyümölcs tea, Barackos túrókrém[7,(1)], Óriáskifli [1]	Citromos tea, Házi tonhalkrém 1-3[4,7,(1,6)], Fehér kenyér 1 kg[1], Vitamin saláta
		Energia: 178,24 Kcal / 745,04 Kj	Energia: 376,39 Kcal / 1 573,31 Kj	Energia: 225,12 Kcal / 941,00 Kj	Energia: 185,29 Kcal / 774,51 Kj	Energia: 427,92 Kcal / 1 788,71 Kj
		Fehérje: 6,99 g; Zsír: 1,41 g; T.Zsírsav: 0,81 g	Fehérje: 9,76 g; Zsír: 11,52 g; T.Zsírsav: 3,57 g	Fehérje: 4,63 g; Zsír: 8,34 g; T.Zsírsav: 3,99 g	Fehérje: 5,61 g; Zsír: 2,00 g; T.Zsírsav: 0,89 g	Fehérje: 17,30 g; Zsír: 18,42 g; T.Zsírsav: 6,11 g
		Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:

	34,02 g	11,27 g	1,42 g	57,74 g	21,60 g	0,30 g	32,53 g	11,27 g	0,81 g	35,85 g	12,11 g	0,64 g	47,16 g	19,37 g	1,87 g
	1,7			1,3,7			1,7			1,7			1,4,7,(6)		

....

Élelmezésvezető Dietetikus Bölcsőde vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!