

Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Darált Lenmagos sajtkrém[7], Fehér kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcslé 100%, Kockasajt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]	Tej [7], Kakaós krém (1,8), Fehér kenyér[1]	Csipkebogyó tea, Pulykamellsonka(1,6,7), Ráma csészes margarin, Fehér kenyér[1], Fejes saláta
		Energia: 196,63 Kcal / 821,91 KJ	Energia: 189,74 Kcal / 793,11 KJ	Energia: 207,84 Kcal / 868,77 KJ	Energia: 195,06 Kcal / 815,35 KJ	Energia: 173,80 Kcal / 726,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8,90 g 6,54 g 2,73 g	5,07 g 8,14 g 3,43 g	8,59 g 5,74 g 3,03 g	6,88 g 5,81 g 3,24 g	3,31 g 7,52 g 2,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Alma	Gyümölcspüré	Alma	Körte	Banán
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 73,53 Kcal / 307,36 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 32,48 Kcal / 135,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,53 g 2,40 g 0,00 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,20 g 0,15 g 0,00 g	0,65 g 0,05 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Bolognai spagetti reszelt sajt szóráttal[1,3,7,(13)]	Fokhagymás sertéscsík[1], Petrezselymes burgonyapüré, Friss Céklasaláta	Sóskafezelék[1,7], Főtt tojás [3], Főtt burgonya fél adag	Csontleves csigatésztával[1,3,9], Lencsefezelék /áttörve / [1,7,10], Vagdalthús[1,3]	Roston sült halfilé zöldségraguval[1,4,9], Párolt rizs[9]
		Energia: 377,95 Kcal / 1 579,83 KJ	Energia: 323,82 Kcal / 1 353,57 KJ	Energia: 336,64 Kcal / 1 407,16 KJ	Energia: 422,37 Kcal / 1 765,51 KJ	Energia: 314,35 Kcal / 1 313,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		24,69 g 9,79 g 4,62 g	15,65 g 13,31 g 3,19 g	11,92 g 17,06 g 3,61 g	23,02 g 17,77 g 3,70 g	14,01 g 11,99 g 1,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi				 											
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Zöldséges felvágott (1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paprika, Gyümölcslé 100%	Csirkemájkrém[1, (6,7,10)], Zsemle[1], Retek, Tej [7]	Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin, Fehér kenyér [1], Uborka karika, Tej [7]	Toast sonkás szelet (1,6,7), Natúr vajkrém [7], Zsemle[1], Póréhagymakarika, Citromos tea	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1], Ásványvíz mentes										
		Energia: 225,05 Kcal / 940,71 KJ	Energia: 297,82 Kcal / 1 244,89 KJ	Energia: 282,53 Kcal / 1 180,98 KJ	Energia: 209,76 Kcal / 876,80 KJ	Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,04 g	10,21 g	2,45 g	9,85 g	10,25 g	3,99 g	9,71 g	14,33 g	5,87 g	5,45 g	5,52 g	2,59 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,07 g	16,54 g	0,40 g	37,81 g	10,99 g	0,62 g	25,12 g	10,63 g	0,47 g	28,31 g	1,00 g	0,24 g	41,87 g	22,45 g	0,53 g
																

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!

Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető:

Pozderkáné Hajnal Nikoletta : +3630/314-6453 /hajnal.nikoletta@rabakesz.hu

Diétás étkezéssel kapcsolatban Smuk Lili: +3620-460-9905/ dietetikus@rabakesz.hu

WWW.rabakesz.hu

Nemzetközi kód Allergén:1 Glutén,2 Rák,3 Tojás,4 Hal, 5 Földimogyoró, 6 Szója,
7 Tejtermék, laktóz,8 Diófélék, 9 Zeller, 10 Mustár, 11 Szezám, 12 Kéndioxid,
szulfit, 13 Csillagfűrt,14 Puhatestűek,15 Mesterséges édesítőszer,16 Édesgyökér,
(10) Az adott allergén előfordulhat.



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Citromos tea, Körözött [7], Fehér kenyér[1]	Tej [7], Csicszeriborsókrém (darálva)[7, 10], Kifli[1]	Gyümölcsle 100%, Zsemle[1], Magyaros vajkrém[7], Paprika	Kakaó[7], Briós[1,3,7]	Csipkebogyó tea, Ízesített kockasajt [7,(1)], Kifli[1], Friss sárgarépa hasáb
		Energia: 138,27 Kcal / 577,97 KJ	Energia: 294,30 Kcal / 1 230,17 KJ	Energia: 213,27 Kcal / 891,47 KJ	Energia: 306,63 Kcal / 1 281,71 KJ	Energia: 217,21 Kcal / 907,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4,77 g 4,00 g 2,28 g	9,93 g 6,51 g 3,75 g	1,59 g 4,21 g 2,10 g	8,90 g 8,64 g 6,73 g	3,73 g 5,07 g 3,43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Gyümölcspüré	Banán	Alma	Körte	Szilva
		Energia: 73,53 Kcal / 307,36 KJ	Energia: 32,48 Kcal / 135,77 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 23,71 Kcal / 99,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0,53 g 2,40 g 0,00 g	0,65 g 0,05 g 0,00 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,20 g 0,15 g 0,00 g	0,40 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Sertés paprikás[1,7], Galuska [1,3], Csemege uborka[10]	Darált húsos rakott karfiol reszelt sajttal[7]	Zöldbabfőzelék [1,7], Sertés sült csíkok[1]	Daragaluska leves[1,3,9], Spenót[1,7], Főtt burgonya fél adag, Főtt virsli csíkok [10]	Paradicsomleves[1,9], Lecsós csirkemáj[1], Tarhonya köret[1,3,(13)]
		Energia: 336,62 Kcal / 1 407,07 KJ	Energia: 297,35 Kcal / 1 242,92 KJ	Energia: 275,33 Kcal / 1 150,88 KJ	Energia: 446,04 Kcal / 1 864,45 KJ	Energia: 355,91 Kcal / 1 487,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		18,36 g 11,48 g 3,26 g	18,71 g 12,67 g 4,75 g	18,04 g 11,54 g 3,23 g	19,56 g 18,55 g 6,35 g	17,55 g 14,53 g 2,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bőlcse															
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bőlcse															
		Olasz felvágott, Margarin, Zsemle[1], Paradicsom, Tej [7]	Sertés párizsi(10), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek, Csipkebogyó tea	Csirkemell sonka, Margarin, Fehér kenyér [1], Uborka karika, Tej [7]	Tonhalkrém[4,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paprika, Gyümölcs tea	Helyben sült túrós párna [1,3,7,(5,6,9,10,13)], Tejeskávét[1,7]										
		Energia: 377,96 Kcal / 1 579,87 KJ			Energia: 143,12 Kcal / 598,24 KJ			Energia: 256,07 Kcal / 1 070,37 KJ			Energia: 139,06 Kcal / 581,27 KJ			Energia: 310,70 Kcal / 1 298,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,54 g	18,26 g	7,42 g	4,52 g	6,84 g	2,79 g	11,12 g	11,59 g	4,53 g	6,77 g	4,58 g	1,14 g	17,31 g	10,10 g	3,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36,55 g	10,63 g	0,71 g	17,02 g	5,03 g	0,27 g	25,18 g	10,67 g	0,30 g	17,31 g	5,00 g	0,31 g	35,86 g	18,10 g	0,25 g

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!

Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető:

Pozderkáné Hajnal Nikolett : +3630/314-6453 /hajnal.nikoletta@rabakesz.hu
Diétás étkezéssel kapcsolatban Smuk Lili: +3620-460-9905/ dietetikus@rabakesz.hu
WWW.rabakesz.hu

Nemzetközi kód Allergén:1 Glutén,2 Rák,3 Tojás,4 Hal, 5 Földimogyoró, 6 Szója, 7 Tejtermék, laktóz,8 Diófélék, 9 Zeller, 10 Mustár, 11 Szezám, 12 Kéndioxid, szulfit, 13 Csillagfűrt,14 Puhatestűek,15 Mesterséges édesítőszer,16 Édesgyökér, (10) Az adott allergén előfordulhat.





Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Tej [7], Padlizsánkrém [7,10], Kifli[1], Paprika	Citromos tea, Tojáskrém [3,10], Fehér kenyér[1], Paradicsom	Tej [7], Sajtkrém[7], Zsemle[1], Uborka karika	Citromos tea, Gyümölcsös zabkása [1,7]	Tej [7], Csirkemájkrém[1, (6,7,10)], Teljes kiőrlésű kifli[1], Paradicsom
		Energia: 268,64 Kcal / 1 122,92 KJ	Energia: 153,25 Kcal / 640,59 KJ	Energia: 274,48 Kcal / 1 147,33 KJ	Energia: 191,56 Kcal / 800,72 KJ	Energia: 278,20 Kcal / 1 162,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7,83 g 6,44 g 3,74 g	3,65 g 6,52 g 1,80 g	8,25 g 8,12 g 4,69 g	9,36 g 4,32 g 1,23 g	14,06 g 10,90 g 3,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Alma	Nektarin	Körte	Szőlő	Banán
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 27,64 Kcal / 115,54 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 32,25 Kcal / 134,81 KJ	Energia: 32,48 Kcal / 135,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,47 g 0,23 g 0,03 g	0,20 g 0,15 g 0,00 g	0,24 g 0,12 g 0,00 g	0,65 g 0,05 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Mustáros Csirkemell [1,7,10], Párolt rizs[9]	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockával[1,7,9], Rakott burgonya[3,7,(10)], Friss Céklasaláta	Babfőzelék /áttörve/[1,7], Sertés pörkölt[1]	Töltött paprika[1,3,9], Főtt burgonya fél adag	Sült halfilé paprikás mártással [1,4,7], Párolt rizs[9]
		Energia: 309,73 Kcal / 1 294,67 KJ	Energia: 350,81 Kcal / 1 466,39 KJ	Energia: 327,85 Kcal / 1 370,41 KJ	Energia: 362,59 Kcal / 1 515,63 KJ	Energia: 313,07 Kcal / 1 308,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		15,97 g 12,74 g 2,79 g	14,42 g 13,37 g 5,44 g	19,70 g 12,75 g 2,95 g	14,18 g 13,56 g 2,44 g	11,46 g 15,40 g 2,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bőlcsei	1 2 3 4	2 3 4 5 1	2 3	1 2 3	1 2 3 4																																																												
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bőlcsei	Toast sonkás szelet (1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Fejes saláta, Csipkebogyó tea Energia: 230,27 Kcal / 962,53 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír-sav</td></tr><tr><td>10,32 g</td><td>7,19 g</td><td>1,89 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>30,56 g</td><td>5,03 g</td><td>0,67 g</td></tr></table> 2 3 4	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	10,32 g	7,19 g	1,89 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30,56 g	5,03 g	0,67 g	Trappista sajt[7], Zöldfűszeres vajkrém[7], Fehér kenyér[1], Retek, Tej [7] Energia: 263,29 Kcal / 1 100,55 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír-sav</td></tr><tr><td>12,95 g</td><td>13,25 g</td><td>8,63 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>24,78 g</td><td>10,92 g</td><td>0,78 g</td></tr></table> 1 2	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	12,95 g	13,25 g	8,63 g	Szénhidrát	Cukor	Só	24,78 g	10,92 g	0,78 g	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paprika, Gyümölcsle 100% Energia: 185,05 Kcal / 773,51 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír-sav</td></tr><tr><td>5,04 g</td><td>6,21 g</td><td>2,45 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>28,47 g</td><td>16,38 g</td><td>0,12 g</td></tr></table> 1	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	5,04 g	6,21 g	2,45 g	Szénhidrát	Cukor	Só	28,47 g	16,38 g	0,12 g	Sertés párizsi(10), Ráma csészés margarin, Zsemle [1], Uborka karika, Kakaó [7] Energia: 318,91 Kcal / 1 333,04 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír-sav</td></tr><tr><td>8,11 g</td><td>13,17 g</td><td>5,92 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>37,28 g</td><td>11,99 g</td><td>0,57 g</td></tr></table> 2 3 4	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	8,11 g	13,17 g	5,92 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,28 g	11,99 g	0,57 g	Pizzás csiga[1,(12)], Csipkebogyó tea Energia: 252,25 Kcal / 1 054,41 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír-sav</td></tr><tr><td>2,36 g</td><td>6,30 g</td><td>6,10 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>27,11 g</td><td>7,39 g</td><td>0,01 g</td></tr></table> 1 2	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	2,36 g	6,30 g	6,10 g	Szénhidrát	Cukor	Só	27,11 g	7,39 g	0,01 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
10,32 g	7,19 g	1,89 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
30,56 g	5,03 g	0,67 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
12,95 g	13,25 g	8,63 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
24,78 g	10,92 g	0,78 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
5,04 g	6,21 g	2,45 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
28,47 g	16,38 g	0,12 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
8,11 g	13,17 g	5,92 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
37,28 g	11,99 g	0,57 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
2,36 g	6,30 g	6,10 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
27,11 g	7,39 g	0,01 g																																																																

Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Tejeskávé[1,7], Fatörzs kifli [1,3,7]	Csipkebogyó tea, Sárgarépás túrókrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej [7], Csicseriborsókrém (darálva)[7,10], Kifli[1], Retek	Citromos tea, Darált Lenmagos sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	
		Energia: 264,28 Kcal / 1 104,69 KJ	Energia: 133,73 Kcal / 558,99 KJ	Energia: 298,67 Kcal / 1 248,44 KJ	Energia: 157,77 Kcal / 659,48 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11,89 g 9,60 g 4,89 g	6,24 g 3,61 g 1,90 g	10,29 g 6,54 g 3,75 g	6,68 g 8,32 g 3,36 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Gyümölcspüré	Körte	Alma	Nektarin	
		Energia: 73,53 Kcal / 307,36 KJ	Energia: 26,50 Kcal / 110,77 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 27,64 Kcal / 115,54 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0,53 g 2,40 g 0,00 g	0,20 g 0,15 g 0,00 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,47 g 0,23 g 0,03 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Magyaros sertéstokány [1], Párolt rizs[9]	Tarhonyás hús[1,3,(13)], Friss Cékla saláta	Finomfőzelék[1,7], Sült csirkemell csikok[1]	Májgaluska leves [1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Fasírt [1,3,9]	Ünnep
		Energia: 282,62 Kcal / 1 181,35 KJ	Energia: 355,67 Kcal / 1 486,70 KJ	Energia: 250,24 Kcal / 1 046,00 KJ	Energia: 325,95 Kcal / 1 362,47 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14,95 g 11,14 g 2,36 g	19,29 g 11,48 g 2,40 g	20,30 g 7,86 g 1,40 g	18,48 g 9,13 g 2,97 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

Heti étlap 2026.10.26. - 2026.10.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Gyümölcsle 100%, Kockasajt[7,(1)], Kifli[1], Friss sárgarépa hasáb	Tejeskávét[1,7], Kalács [1,3,7], Körte	Tej [7], Vöröslencsekrém /Áttörve/, Kifli[1], Karatlábé karika	Kakaó[7], Eidámi sajt[7, (1)], Margarin, Fehér kenyér[1], Paprika	Citromos tea, Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 240,51 Kcal / 1 005,33 KJ	Energia: 256,37 Kcal / 1 071,63 KJ	Energia: 330,97 Kcal / 1 383,45 KJ	Energia: 300,04 Kcal / 1 254,17 KJ	Energia: 139,54 Kcal / 583,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4,68 g 5,18 g 3,43 g	10,66 g 7,87 g 3,36 g	11,78 g 7,47 g 3,72 g	11,16 g 10,80 g 5,28 g	4,64 g 7,29 g 1,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Alma	Gyümölcspüré	Nektarin	Banán	Szőlő
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 73,53 Kcal / 307,36 KJ	Energia: 27,64 Kcal / 115,54 KJ	Energia: 32,48 Kcal / 135,77 KJ	Energia: 32,25 Kcal / 134,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,53 g 2,40 g 0,00 g	0,47 g 0,23 g 0,03 g	0,65 g 0,05 g 0,00 g	0,24 g 0,12 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Zöldbabfőzelék [1,7], Roston csirkemellcsíkok [1]	Csirkepörkölt [1], Galuska [1,3], Uborka saláta	Brokkolifőzelék[1,7], Húsgombóc[1,3]	Nyírségi gombóclevés [1,3,7,9], Tökfőzelék [1,7], Sertés pörkölt[1]	Őszi zöldséglevés[1,3,9], Stefania vágdalt[1,3], Petrezselymes burgonyapüré, Friss Céklasaláta
		Energia: 283,94 Kcal / 1 186,87 KJ	Energia: 394,81 Kcal / 1 650,31 KJ	Energia: 331,06 Kcal / 1 383,83 KJ	Energia: 338,97 Kcal / 1 416,89 KJ	Energia: 416,10 Kcal / 1 739,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18,24 g 12,51 g 2,41 g	20,86 g 11,80 g 1,85 g	16,20 g 13,46 g 3,22 g	21,07 g 15,08 g 4,69 g	15,89 g 17,39 g 3,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	 	 	  	   	  										
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) Bölcsi	Gépsonka, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek, Tej [7]	Sertés párizsi(10), Margarin, Fehér kenyér [1], Póréhagymakarika, Csipkebogyó tea	Csirkemájkrém[1, (6,7,10)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka karika, Gyümölcslé 100%	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1], Ásványvíz mentes	Helyben sült Sajtos pogácsa[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,13)], Tej [7]										
		Energia: 266,33 Kcal / 1 113,26 KJ	Energia: 164,59 Kcal / 687,99 KJ	Energia: 226,57 Kcal / 947,06 KJ	Energia: 267,53 Kcal / 1 118,28 KJ	Energia: 340,29 Kcal / 1 422,41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,64 g	14,02 g	5,37 g	3,20 g	6,72 g	2,86 g	9,31 g	5,54 g	0,85 g	5,59 g	5,79 g	3,58 g	11,64 g	13,00 g	9,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,09 g	10,64 g	0,50 g	20,73 g	5,03 g	0,24 g	43,05 g	16,74 g	0,76 g	48,21 g	22,45 g	0,97 g	34,78 g	11,54 g	0,29 g
 	 	   	 	   												