

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13. (00151) Tejmentes (1-3 év)															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
R E G G E L I	Zabital, Gyümölcsstea[12], Ráma margarin, Zsemle[1]			Zabital, Gyümölcsstea[12], Kenőmájás[6,(10)], Korpás kenyér[1], Kígyóuborka			Kakaó rizsitalból, Gyümölcsstea[12], Zsemle[1], Ráma margarin			Gyümölcsstea[12], Pulykamellsonka, Ráma margarin, Korpás zsemle[1], Kígyóuborka			Zabital, Gyümölcsstea[12], Cornexi gabonapehely[1,6,(5,7,8,11)]		
	Energia: 286,51 Kcal / 1 197,61 Kj			Energia: 220,20 Kcal / 920,44 Kj			Energia: 289,56 Kcal / 1 210,36 Kj			Energia: 163,72 Kcal / 684,35 Kj			Energia: 177,78 Kcal / 743,12 Kj		
	Feh: 4,59 g Zsír: 12,64 g T.Zs: 3,32 g			Feh: 7,19 g Zsír: 6,02 g T.Zs: 2,16 g			Feh: 5,28 g Zsír: 8,22 g T.Zs: 2,35 g			Feh: 5,75 g Zsír: 7,79 g T.Zs: 1,64 g			Feh: 3,26 g Zsír: 2,04 g T.Zs: 0,30 g		
Sz.h: 36,09 g Cuk: 5,99 g Só: 0,79 g			Sz.h: 34,02 g Cuk: 5,99 g Só: 1,11 g			Sz.h: 46,14 g Cuk: 12,38 g Só: 0,89 g			Sz.h: 19,41 g Cuk: 0,00 g Só: 0,72 g			Sz.h: 36,33 g Cuk: 14,99 g Só: 0,24 g			
1,12			1,6,12,(10)			1,12			1,12			1,6,12,(5),(7),(8),(11)			
T I Z Ó R A I	Alma			Alma, Banán			Alma, Mandarin			Alma, Körte			Alma, Narancs		
	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 Kj			Energia: 59,59 Kcal / 249,09 Kj			Energia: 34,94 Kcal / 146,05 Kj			Energia: 36,77 Kcal / 153,70 Kj			Energia: 33,29 Kcal / 139,15 Kj		
	Feh: 0,32 g Zsír: 0,32 g T.Zs: 0,00 g			Feh: 0,72 g Zsír: 0,24 g T.Zs: 0,00 g			Feh: 0,45 g Zsír: 0,33 g T.Zs: 0,00 g			Feh: 0,36 g Zsír: 0,33 g T.Zs: 0,00 g			Feh: 0,42 g Zsír: 0,30 g T.Zs: 0,00 g		
Sz.h: 5,60 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Sz.h: 13,18 g Cuk: 0,00 g Só: 0,03 g			Sz.h: 7,14 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Sz.h: 7,80 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			Sz.h: 6,75 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g			
E B É D	Vöröslencsefőzelék (tejmentes)[1,10,12], Főtt tojás [3]			Bolognai tészta sertéshús (tejmentes)[1,			Tökfőzelék (tejmentes)[1,12], Zöldséges,tonhalsírt (tejmentes)[1,3,4			Párolt csirkemell [9], Vegyes gyümölcsmártás (tejmentes)[1,12], Főtt burgonya			Lecsós sertésragu [1,9,12], Párolt bulgur[1]		
	Energia: 338,66 Kcal / 1 415,60 Kj			Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 Kj			Energia: 358,30 Kcal / 1 497,69 Kj			Energia: 336,10 Kcal / 1 404,90 Kj			Energia: 356,27 Kcal / 1 489,21 Kj		
	Feh: 18,02 g Zsír: 7,66 g T.Zs: 1,26 g			Feh: 17,81 g Zsír: 8,98 g T.Zs: 1,86 g			Feh: 15,87 g Zsír: 10,40 g T.Zs: 1,61 g			Feh: 16,93 g Zsír: 4,39 g T.Zs: 0,59 g			Feh: 15,88 g Zsír: 13,51 g T.Zs: 3,14 g		
Sz.h: 48,99 g Cuk: 9,22 g Só: 1,68 g			Sz.h: 56,38 g Cuk: 5,04 g Só: 1,84 g			Sz.h: 49,16 g Cuk: 8,38 g Só: 1,57 g			Sz.h: 55,70 g Cuk: 11,06 g Só: 2,40 g			Sz.h: 45,22 g Cuk: 3,00 g Só: 2,05 g			
1,3,10,12			1,3,9,12			1,3,4,9,12			1,9,12			1,9,12			
U Z S O N N A	Pulykamellsonka, Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Savanyú káposzta[12]			Csirkemell sonka, Ráma margarin, Fehérkenyér[1], Kápia paprika			Szendvicssonka(1), Ráma margarin, Burgonyás kenyér[1], Céklasaláta			Tojáskrém, snidlinges (tej-toj. mentes)[, Fehérkenyér[1], Kápia paprika			Szendvicssonka(1), Ráma margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka		
	Energia: 172,63 Kcal / 721,59 Kj			Energia: 178,17 Kcal / 744,75 Kj			Energia: 184,16 Kcal / 769,79 Kj			Energia: 169,98 Kcal / 710,52 Kj			Energia: 173,53 Kcal / 725,36 Kj		
	Feh: 6,37 g Zsír: 6,40 g T.Zs: 1,78 g			Feh: 5,71 g Zsír: 7,46 g T.Zs: 1,97 g			Feh: 7,17 g Zsír: 6,80 g T.Zs: 1,62 g			Feh: 5,29 g Zsír: 6,60 g T.Zs: 1,65 g			Feh: 7,03 g Zsír: 6,20 g T.Zs: 1,71 g		
Sz.h: 22,18 g Cuk: 0,00 g Só: 1,34 g			Sz.h: 21,63 g Cuk: 1,28 g Só: 0,64 g			Sz.h: 23,28 g Cuk: 2,78 g Só: 1,42 g			Sz.h: 21,94 g Cuk: 1,28 g Só: 0,91 g			Sz.h: 22,20 g Cuk: 0,00 g Só: 1,19 g			
1,12			1			1			1,3,10,(12)			1			