

Normál étlap

Közétkeztetési Ellátó Szervezet

<i>Bölcsoédés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.08.03.	<i>Kedd</i> 2026.08.04.	<i>Szerda</i> 2026.08.05.	<i>Csütörtök</i> 2026.08.06.	<i>Péntek</i> 2026.08.07.
<i>Reggeli</i>	-Tej (L) -Teljes kiőrlésű túrós párna (G, L) <i>S:0,3, E:225,0, ZS:6,7, T:0,9, F:10,1, CH:30,7, C:5,2</i>	-Tejeskávét (L) -Trappista sajt (L) -Joghurtos margarin -Fehér kenyér (G) -Retek <i>S:1,0, E:298,0, ZS:13,0, T:4,8, F:14,2, CH:30,8, C:2,0</i>	-Tej (L) -Magyaros vajkrém (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Paprika <i>S:0,7, E:220,0, ZS:8,7, T:2,8, F:8,1, CH:25,4, C:0,6</i>	-Tej (L) -Párizsis szendvicskrém -Félbarna kenyér (G) -Retek <i>S:1,0, E:275,0, ZS:14,2, T:1,3, F:10,7, CH:25,9, C:0,2</i>	-Gyümölcs tea -Főtt virsli -Fehér kenyér (G) -Paradicsom <i>S:1,0, E:166,0, ZS:5,8, T:2,3, F:5,8, CH:22,4, C:0,4</i>
<i>Tízórai</i>	-Alma -Keksz (G, L, T) <i>S:0,1, E:116,0, ZS:4,4, T:2,0, F:1,4, CH:17,1, C:4,6</i>	-Házi limonádé <i>S:0,0, E:9,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:2,1, C:0,0</i>	-Görögdinnye <i>S:0,0, E:23,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,4, CH:4,9, C:0,0</i>	-Őszibarack <i>S:0,0, E:20,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:4,5, C:0,0</i>	-Banán <i>S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,7, CH:12,1, C:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Zöldborsófőzelék (G, L) -Fűszeres csirkemell -Fehér kenyér (G) <i>S:1,5, E:281,0, ZS:2,9, T:0,3, F:21,5, CH:40,9, C:0,3</i>	-Zöldségkrémleves (G, L) -Pizzás csiga (G, L, T) <i>S:1,2, E:368,0, ZS:17,0, T:2,7, F:10,0, CH:43,0, C:1,0</i>	-Csikós tokány (L, G) -Zöldséges bulgur (G, Z) <i>S:1,0, E:470,0, ZS:27,5, T:0,6, F:18,9, CH:34,9, C:1,8</i>	-Karlábé főzelék (L, G) -Vagdalszelet (T, G) <i>S:1,3, E:262,0, ZS:11,0, T:0,7, F:15,1, CH:24,6, C:0,1</i>	-Rakott sárgarépa (L) <i>S:1,9, E:379,0, ZS:15,1, T:0,5, F:21,6, CH:40,1, C:1,4</i>
<i>Uzsonna</i>	-Gyümölcs tea -Párizsi -Joghurtos margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paprika <i>S:0,7, E:147,0, ZS:6,2, T:0,7, F:4,6, CH:17,5, C:0,1</i>	-Gyümölcs tea -Kenőmájas -Félbarna kenyér (G) -Uborka <i>S:0,5, E:116,0, ZS:2,0, T:0,8, F:3,3, CH:20,8, C:0,2</i>	-Gyümölcs tea -Sárgabarackdzsem -Zsemle (G) <i>S:0,2, E:108,0, ZS:0,2, T:0,1, F:1,8, CH:24,3, C:0,1</i>	-Gyümölcs tea -Petrezselymes vajkrém (L) -Zsemle (G) <i>S:0,2, E:241,0, ZS:18,2, T:0,1, F:2,9, CH:15,9, C:1,1</i>	-Tej (L) -Teljes kiőrlésű vaníliás-kókuszos csiga (G, K) <i>S:0,3, E:245,0, ZS:12,7, T:3,0, F:7,5, CH:25,6, C:4,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,6, E:769,0, ZS:20,2, T:4,0, F:37,7, CH:106,1, C:10,1</i>	<i>S:2,6, E:791,0, ZS:31,9, T:8,3, F:27,5, CH:96,7, C:3,3</i>	<i>S:2,0, E:822,0, ZS:36,6, T:3,4, F:29,2, CH:89,5, C:2,5</i>	<i>S:2,6, E:798,0, ZS:43,5, T:2,1, F:29,0, CH:70,9, C:1,5</i>	<i>S:3,2, E:843,0, ZS:33,7, T:5,8, F:35,5, CH:100,2, C:6,1</i>

Jó étvágyat! AZ ÉTLAP VÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Hemrich-Klár Szilvia
Élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	