Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Tízórai	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Gépsonka	Tej *[7], Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Vajkrém Zöldfűszeres[7]	Kakaó[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájas, Zöldpaprika	Citromos tea *, Körözött[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Jégcsap retek
		Energia: 384.72 Kcal / 1,608.13 Kj	Energia: 224.06 Kcal / 936.57 Kj	Energia: 570.88 Kcal / 2,386.28 Kj	Energia: 360.68 Kcal / 1,507.64 Kj	Energia: 308.45 Kcal / 1,289.32 Kj
		Fehérje 12.90 g; Zsír 8.91 g; T.Zsírsav 2.56 g; Szénhidrát 61.96 g; Cukor 9.09 g; Só 2.58 g	Fehérje 11.48 g; Zsír 13.45 g; T.Zsírsav 6.51 g; Szénhidrát 37.90 g; Cukor 0.00 g; Só 0.65 g	Fehérje 20.66 g; Zsír 14.70 g; T.Zsírsav 6.62 g; Szénhidrát 88.31 g; Cukor 10.63 g; Só 0.33 g	Fehérje 13.23 g; Zsír 6.60 g; T.Zsírsav 2.83 g; Szénhidrát 61.59 g; Cukor 8.24 g; Só 2.56 g	Fehérje 12.00 g; Zsír 2.20 g; T.Zsírsav 0.82 g; Szénhidrát 60.54 g; Cukor 8.99 g; Só 1.12 g
		1	1,7,(6)	1,7,(3),(5),(8)	1	1,7,(6)
	Ebéd	Lencsegulyás *[1,3,9,10,(12)], Morzsás nudli *[1], Lekvár ebéd*(12), Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gyümölcs - Alma *	Zöldbableves tejfölös *[1,3,7,9], Zöldséges Kuszkusz*[1,9], Natúr sertésszelet *	Zöldséges tarhonyaleves [1,3,9], Tökfőzelék *[1,7], Főtt virsli *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gesztenye rúd[8]	Tavaszi zöldségleves *[1,3,9], Burgonya petrezselymes *, Panírozott halrudak *, Tartármártás *[3,7,10,(1,12)]	Szilvaleves fahéjas *[1,7], Zöldséges Pad Thai[1,3,6,(12)]
		Energia: 689.41 Kcal / 2,881.73 Kj	Energia: 676.50 Kcal / 2,827.77 Kj	Energia: 403.48 Kcal / 1,686.55 Kj	Energia: 608.36 Kcal / 2,542.94 Kj	Energia: 540.63 Kcal / 2,259.83 Kj
		Fehérje 26.20 g; Zsír 21.13 g; T.Zsírsav 4.80 g; Szénhidrát 100.39 g; Cukor 28.68 g; Só 2.71 g	Fehérje 31.41 g; Zsír 22.18 g; T.Zsírsav 6.09 g; Szénhidrát 86.59 g; Cukor 2.37 g; Só 2.80 g	Fehérje 18.32 g; Zsír 30.61 g; T.Zsírsav 11.46 g; Szénhidrát 58.12 g; Cukor 10.50 g; Só 1.76 g	Fehérje 11.62 g; Zsír 30.09 g; T.Zsírsav 6.11 g; Szénhidrát 73.54 g; Cukor 1.68 g; Só 1.94 g	Fehérje 12.68 g; Zsír 12.04 g; T.Zsírsav 3.08 g; Szénhidrát 98.24 g; Cukor 32.00 g; Só 2.28 g
		1,3,9,10,(6),(12)	1,3,7,9	1,3,7,8,9,(6)	1,3,7,9,10,(12)	1,3,6,7,(12)
	Uzsonna	Kifli [1], Kockasajt[7]	Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Diákcsemege, Lilahagyma	Félbarna kenyér[1], Margarin, Olasz felvágott, Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Gyümölcs joghurt[7]	Magvas rúd[1,3,7,11]
		Energia: 250.50 Kcal / 1,047.09 Kj	Energia: 247.68 Kcal / 1,035.30 Kj	Energia: 327.20 Kcal / 1,367.70 Kj	Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 Kj	Energia: 175.00 Kcal / 731.50 Kj
		Fehérje 10.68 g; Zsír 11.00 g; T.Zsírsav 6.04 g; Szénhidrát 26.80 g; Cukor 0.00 g; Só 1.01 g	Fehérje 7.08 g; Zsír 12.26 g; T.Zsírsav 2.56 g; Szénhidrát 30.84 g; Cukor 0.00 g; Só 0.61 g	Fehérje 10.08 g; Zsír 8.42 g; T.Zsírsav 2.37 g; Szénhidrát 52.39 g; Cukor 0.11 g; Só 2.14 g	Fehérje 9.64 g; Zsír 6.24 g; T.Zsírsav 3.18 g; Szénhidrát 49.25 g; Cukor 22.45 g; Só 0.87 g	Fehérje 5.00 g; Zsír 2.00 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 31.00 g; Cukor 0.00 g; Só 0.96 g
		1,7	1	1	1,7,(6)	1,3,7,11

.