Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 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 *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Körözött[7], Jégcsap retek
		Energia: 247.02 Kcal / 1,032.54 Kj	Energia: 224.06 Kcal / 936.57 Kj	Energia: 331.74 Kcal / 1,386.67 Kj	Energia: 227.18 Kcal / 949.61 Kj	Energia: 177.28 Kcal / 741.03 Kj
		Fehérje 8.00 g; Zsír 8.40 g; T.Zsírsav 2.41 g; Szénhidrát 33.75 g; Cukor 7.04 g; Só 1.58 g	Fehérje 11.35 g; Zsír 11.45 g; T.Zsírsav 5.55 g; Szénhidrát 37.80 g; Cukor 0.00 g; Só 0.65 g	Fehérje 13.00 g; Zsír 8.61 g; T.Zsírsav 3.99 g; Szénhidrát 50.19 g; Cukor 7.31 g; Só 0.27 g	Fehérje 8.33 g; Zsír 6.10 g; T.Zsírsav 2.68 g; Szénhidrát 34.41 g; Cukor 7.19 g; Só 1.56 g	Fehérje 6.99 g; Zsír 1.78 g; T.Zsírsav 0.77 g; Szénhidrát 33.40 g; Cukor 6.99 g; Só 0.57 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)], 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: 561.02 Kcal / 2,345.06 Kj	Energia: 506.48 Kcal / 2,117.09 Kj	Energia: 373.50 Kcal / 1,561.23 Kj	Energia: 475.20 Kcal / 1,986.34 Kj	Energia: 441.49 Kcal / 1,845.43 Kj
		Fehérje 20.53 g; Zsír 15.82 g; T.Zsírsav 3.52 g; Szénhidrát 85.25 g; Cukor 28.68 g; Só 2.14 g	Fehérje 24.24 g; Zsír 17.60 g; T.Zsírsav 4.73 g; Szénhidrát 61.90 g; Cukor 1.70 g; Só 2.08 g	Fehérje 17.09 g; Zsír 28.11 g; T.Zsírsav 10.77 g; Szénhidrát 54.58 g; Cukor 10.20 g; Só 1.54 g	Fehérje 8.76 g; Zsír 24.70 g; T.Zsírsav 5.29 g; Szénhidrát 54.95 g; Cukor 1.38 g; Só 1.49 g	Fehérje 10.65 g; Zsír 10.69 g; T.Zsírsav 2.90 g; Szénhidrát 78.05 g; Cukor 23.34 g; Só 1.83 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: 190.25 Kcal / 795.25 Kj	Energia: 222.80 Kcal / 931.30 Kj	Energia: 197.89 Kcal / 827.18 Kj	Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 Kj	Energia: 175.00 Kcal / 731.50 Kj
		Fehérje 7.34 g; Zsír 6.00 g; T.Zsírsav 3.07 g; Szénhidrát 26.40 g; Cukor 0.00 g; Só 0.56 g	Fehérje 6.42 g; Zsír 10.63 g; T.Zsírsav 2.38 g; Szénhidrát 30.84 g; Cukor 0.00 g; Só 0.60 g	Fehérje 5.18 g; Zsír 7.92 g; T.Zsírsav 2.22 g; Szénhidrát 26.24 g; Cukor 0.06 g; Só 1.14 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

.