Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Tízórai	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7]	Vaníliás tej *[7], Sajtos kifli [1,7], Vajkrém natur[7]	Citromos tea *, Főtt tojás szendvicshez [3], Félbarna kenyér[1], Margarin, Zöldpaprika	Gyümölcstea *, Túrókrém zöldfűszeres *[7], Teljes Kiőrlésű Zsemle[1]	Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Vajkrém magyaros[7], Kígyóuborka
		Energia: 359.58 Kcal / 1,503.04 Kj	Energia: 538.10 Kcal / 2,249.26 Kj	Energia: 431.31 Kcal / 1,802.88 Kj	Energia: 223.89 Kcal / 935.86 Kj	Energia: 351.38 Kcal / 1,468.77 Kj
		Fehérje: 11.12 g; Zsír: 8.51 g; T.Zsírsav: 4.68 g	Fehérje: 20.43 g; Zsír: 20.00 g; T.Zsírsav: 9.46 g	Fehérje: 15.48 g; Zsír: 12.87 g; T.Zsírsav: 3.44 g	Fehérje: 9.16 g; Zsír: 5.61 g; T.Zsírsav: 2.08 g	Fehérje: 16.86 g; Zsír: 4.80 g; T.Zsírsav: 2.21 g
		Szénhidrát: 59.94 g; Cukor: 8.99 g; Só: 1.35 g	Szénhidrát: 65.09 g; Cukor: 5.99 g; Só: 1.93 g	Szénhidrát: 62.72 g; Cukor: 9.48 g; Só: 2.24 g	Szénhidrát: 34.12 g; Cukor: 7.99 g; Só: 0.43 g	Szénhidrát: 60.66 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.38 g
		1,7,(6)	1,7	1,3	1,7	1,7,(6)
	Ebéd	Húsgaluska leves *[1,3,9,(12)], Bukta, Gyümölcs - Alma *	Reszelt tésztaleves *[1,3,9,(12)], Szárazbabfőzelék *[1,7,9], Füstölt főtt tarja, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Csontleves tésztával *[1,3,9], Burgonya petrezselymes *, Csirkeragu currys*[1,8]	Sárgaborsó krémleves*[1,9,(3,7,10)], Zsemlekocka levesbetét *[1], Sertésragu zöldfűszeres *[1], Párolt rizs *, Csemege uborka[10]	Burgonyaleves zöldséges isk[1,9], Reszelt sajt *[7], Krémes parmezános ravioli*[1,3,7]
		Energia: 996.63 Kcal / 4,165.91 Kj	Energia: 595.07 Kcal / 2,487.39 Kj	Energia: 436.04 Kcal / 1,822.65 Kj	Energia: 786.11 Kcal / 3,285.94 Kj	Energia: 772.86 Kcal / 3,230.55 Kj
		Fehérje: 16.63 g; Zsír: 59.33 g; T.Zsírsav: 3.05 g	Fehérje: 31.18 g; Zsír: 24.73 g; T.Zsírsav: 7.53 g	Fehérje: 24.93 g; Zsír: 9.20 g; T.Zsírsav: 1.87 g	Fehérje: 31.87 g; Zsír: 31.06 g; T.Zsírsav: 8.96 g	Fehérje: 34.61 g; Zsír: 25.86 g; T.Zsírsav: 8.32 g
		Szénhidrát: 95.90 g; Cukor: 0.05 g; Só: 0.99 g	Szénhidrát: 61.97 g; Cukor: 0.04 g; Só: 3.62 g	Szénhidrát: 71.31 g; Cukor: 0.46 g; Só: 2.12 g	Szénhidrát: 95.26 g; Cukor: 0.25 g; Só: 2.20 g	Szénhidrát: 122.14 g; Cukor: 0.00 g; Só: 6.03 g
		1,3,9,(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,8,9	1,9,10,(3),(7)	1,3,7,9
	Uzsonna	Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Párizsi sertés	Félbarna kenyér[1], Margarin, Gépsonka, Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Joghurt [7]	Félbarna kenyér[1], Libazsír, Lilahagyma	Sajtos pogácsa[1,3,7]
		Energia: 177.43 Kcal / 741.66 Kj	Energia: 345.62 Kcal / 1,444.69 Kj	Energia: 190.00 Kcal / 794.20 Kj	Energia: 258.63 Kcal / 1,081.07 Kj	Energia: 238.69 Kcal / 997.72 Kj
		Fehérje: 5.32 g; Zsír: 7.76 g; T.Zsírsav: 2.20 g	Fehérje: 12.88 g; Zsír: 8.90 g; T.Zsírsav: 2.56 g	Fehérje: 8.85 g; Zsír: 2.70 g; T.Zsírsav: 1.85 g	Fehérje: 9.90 g; Zsír: 20.80 g; T.Zsírsav: 6.32 g	Fehérje: 7.98 g; Zsír: 7.02 g; T.Zsírsav: 3.17 g
		Szénhidrát: 30.85 g; Cukor: 0.01 g; Só: 0.64 g	Szénhidrát: 52.43 g; Cukor: 0.10 g; Só: 2.58 g	Szénhidrát: 32.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.53 g	Szénhidrát: 52.32 g; Cukor: 0.10 g; Só: 2.00 g	Szénhidrát: 36.15 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.06 g
		1	1	1,7,(6)	1	1,3,7

.