Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év)*	Tízórai	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7]	Vaníliás tej *[7], Sajtos kifli [1,7], Vajkrém natur[7]	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Főtt tojás szendvicshez [3], Margarin, Zöldpaprika	Gyümölcstea *, Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Túrókrém zöldfűszeres *[7]	Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Vajkrém magyaros[7], Kígyóuborka
		Energia: 228.81 Kcal / 956.43 Kj	Energia: 519.11 Kcal / 2,169.88 Kj	Energia: 260.58 Kcal / 1,089.22 Kj	Energia: 199.01 Kcal / 831.86 Kj	Energia: 227.10 Kcal / 949.28 Kj
		Fehérje: 6.12 g; Zsír: 8.10 g; T.Zsírsav: 4.63 g	Fehérje: 20.30 g; Zsír: 18.00 g; T.Zsírsav: 8.50 g	Fehérje: 7.88 g; Zsír: 9.96 g; T.Zsírsav: 2.67 g	Fehérje: 7.95 g; Zsír: 4.02 g; T.Zsírsav: 1.42 g	Fehérje: 11.85 g; Zsír: 4.20 g; T.Zsírsav: 2.07 g
		Szénhidrát: 32.88 g; Cukor: 6.99 g; Só: 0.80 g	Szénhidrát: 64.99 g; Cukor: 5.99 g; Só: 1.93 g	Szénhidrát: 34.39 g; Cukor: 7.31 g; Só: 1.17 g	Szénhidrát: 32.73 g; Cukor: 6.99 g; Só: 0.34 g	Szénhidrát: 35.65 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.83 g
		1,7,(6)	1,7	1,3	1,7	1,7,(6)
	Ebéd	Húsgaluska leves *[1,3,9,(12)], Bukta, 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 ovi[1,9], Reszelt sajt *[7], Krémes parmezános ravioli*[1,3,7]
		Energia: 541.26 Kcal / 2,262.47 Kj	Energia: 496.16 Kcal / 2,073.95 Kj	Energia: 342.25 Kcal / 1,430.61 Kj	Energia: 669.84 Kcal / 2,799.93 Kj	Energia: 723.79 Kcal / 3,025.44 Kj
		Fehérje: 9.96 g; Zsír: 32.23 g; T.Zsírsav: 2.18 g	Fehérje: 25.40 g; Zsír: 19.64 g; T.Zsírsav: 5.93 g	Fehérje: 20.33 g; Zsír: 7.69 g; T.Zsírsav: 1.56 g	Fehérje: 26.82 g; Zsír: 26.41 g; T.Zsírsav: 7.72 g	Fehérje: 32.00 g; Zsír: 22.47 g; T.Zsírsav: 6.98 g
		Szénhidrát: 51.86 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.70 g	Szénhidrát: 54.50 g; Cukor: 0.83 g; Só: 2.93 g	Szénhidrát: 55.53 g; Cukor: 0.39 g; Só: 1.80 g	Szénhidrát: 81.55 g; Cukor: 0.25 g; Só: 1.85 g	Szénhidrát: 115.63 g; Cukor: 0.00 g; Só: 4.59 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: 216.31 Kcal / 904.18 Kj	Energia: 190.00 Kcal / 794.20 Kj	Energia: 129.32 Kcal / 540.56 Kj	Energia: 238.69 Kcal / 997.72 Kj
		Fehérje: 5.32 g; Zsír: 7.76 g; T.Zsírsav: 2.20 g	Fehérje: 7.98 g; Zsír: 8.40 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 8.85 g; Zsír: 2.70 g; T.Zsírsav: 1.85 g	Fehérje: 5.00 g; Zsír: 20.30 g; T.Zsírsav: 6.17 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: 26.28 g; Cukor: 0.05 g; Só: 1.58 g	Szénhidrát: 32.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.53 g	Szénhidrát: 26.17 g; Cukor: 0.05 g; Só: 1.00 g	Szénhidrát: 36.15 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.06 g
		1	1	1,7,(6)	1	1,3,7

.