Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Tízórai	Gyümölcstea *, Soproni felvágott Kométa, Margarin, Teljes Kiőrlésű Zsemle[1]	Tej *[7], Sajtos kifli[1,7], Margarin	Citromos tea *, Padlizsánkrém *[3,10,(1,7)], Zsemle vizes 50 gramm[1], Jégcsap retek	Tej *[7], Lekvár*(12), Margarin, Félbarna kenyér[1]	Tejeskávé *[7], Vajkrém magyaros[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Zöldpaprika
		Energia: 228.87 Kcal / 956.68 Kj	Energia: 482.60 Kcal / 2,017.27 Kj	Energia: 213.22 Kcal / 891.26 Kj	Energia: 341.15 Kcal / 1,426.01 Kj	Energia: 264.70 Kcal / 1,106.45 Kj
		Fehérje 5.61 g; Zsír 8.23 g; T.Zsírsav 2.15 g; Szénhidrát 33.01 g; Cukor 8.01 g; Só 0.14 g	Fehérje 19.82 g; Zsír 17.00 g; T.Zsírsav 6.53 g; Szénhidrát 58.64 g; Cukor 0.00 g; Só 2.03 g	Fehérje 5.26 g; Zsír 7.39 g; T.Zsírsav 1.04 g; Szénhidrát 40.61 g; Cukor 8.99 g; Só 0.81 g	Fehérje 12.78 g; Zsír 10.52 g; T.Zsírsav 3.68 g; Szénhidrát 48.26 g; Cukor 11.52 g; Só 1.37 g	Fehérje 12.44 g; Zsír 4.60 g; T.Zsírsav 2.07 g; Szénhidrát 44.67 g; Cukor 8.54 g; Só 0.83 g
		1	1,7	1,3,10,(7)	1,7,(12)	1,7,(6)
	Ebéd	Tárkonyos szárnyasraguleves *[1,3,7,9], Főtt tészta *[1,3], Szórás dejós *, Gyümölcs - Alma *	Vajasgaluska leves *[1,3,9,(12)], Sertéshúsgombóc *[3], Paradicsommártás *[1,9], Főtt burgonya 1/2 *	Magyaros gombaleves csurgatáss[1,3,(12)], Temesvári csirkeragu *[1,7], Bulgur *[1]	Brokkolikrémleves *[1,7,9], Csirkemell corn flakes bundában[1,3,7], Burgonya petrezselymes *, Levesgyöngy[1,3,7], Csalamádé(10,12)	Zöldséges tarhonyaleves [1,3,9], Halas, paradicsomos spagetti[1,3,4], Reszelt sajt * [7], Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)]
		Energia: 588.77 Kcal / 2,461.06 Kj	Energia: 571.17 Kcal / 2,387.49 Kj	Energia: 410.54 Kcal / 1,716.06 Kj	Energia: 666.21 Kcal / 2,784.76 Kj	Energia: 556.09 Kcal / 2,324.46 Kj
		Fehérje 24.61 g; Zsír 16.04 g; T.Zsírsav 3.02 g; Szénhidrát 97.76 g; Cukor 19.98 g; Só 1.71 g	Fehérje 18.02 g; Zsír 22.47 g; T.Zsírsav 5.93 g; Szénhidrát 75.91 g; Cukor 18.02 g; Só 3.14 g	Fehérje 26.14 g; Zsír 18.32 g; T.Zsírsav 4.19 g; Szénhidrát 56.26 g; Cukor 0.01 g; Só 2.56 g	Fehérje 32.13 g; Zsír 20.12 g; T.Zsírsav 4.52 g; Szénhidrát 87.45 g; Cukor 4.65 g; Só 3.36 g	Fehérje 29.85 g; Zsír 23.11 g; T.Zsírsav 7.75 g; Szénhidrát 83.90 g; Cukor 9.99 g; Só 2.44 g
		1,3,7,9	1,3,9,(12)	1,3,7,(12)	1,3,7,9,(10),(12)	1,3,4,7,9,12,(5),(6),(8),(11)
	Uzsonna	Túrós batyu[1,7,(3,6,12)]	Sajt[7], Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Paradicsom	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Csirkemellsonka Kedvenc, Margarin, Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Kígyóuborka	Kakaós csiga 50 g/db[1,(3,7)]
		Energia: 153.89 Kcal / 643.26 Kj	Energia: 190.31 Kcal / 795.50 Kj	Energia: 234.94 Kcal / 982.05 Kj	Energia: 210.41 Kcal / 879.51 Kj	Energia: 222.00 Kcal / 927.96 Kj
		Fehérje 3.78 g; Zsír 8.64 g; T.Zsírsav 2.63 g; Szénhidrát 15.08 g; Cukor 4.40 g; Só 0.31 g	Fehérje 10.76 g; Zsír 13.06 g; T.Zsírsav 5.53 g; Szénhidrát 26.16 g; Cukor 0.00 g; Só 1.15 g	Fehérje 8.14 g; Zsír 11.38 g; T.Zsírsav 3.41 g; Szénhidrát 25.16 g; Cukor 0.00 g; Só 1.16 g	Fehérje 8.36 g; Zsír 8.67 g; T.Zsírsav 2.25 g; Szénhidrát 24.73 g; Cukor 0.08 g; Só 0.54 g	Fehérje 3.00 g; Zsír 10.00 g; T.Zsírsav 4.00 g; Szénhidrát 29.00 g; Cukor 10.00 g; Só 0.05 g
		1,7,(3),(6),(12)	1,7,(6)	1,(6)	1	1,(3),(7)

.