Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 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: 224.68 Kcal / 939.16 Kj	Energia: 482.60 Kcal / 2,017.27 Kj	Energia: 183.39 Kcal / 766.57 Kj	Energia: 341.15 Kcal / 1,426.01 Kj	Energia: 259.08 Kcal / 1,082.95 Kj
		Fehérje 5.61 g; Zsír 8.23 g; T.Zsírsav 2.15 g; Szénhidrát 31.98 g; Cukor 7.01 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 5.21 g; Zsír 5.04 g; T.Zsírsav 0.74 g; Szénhidrát 38.48 g; Cukor 6.99 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 12.38 g; Zsír 4.54 g; T.Zsírsav 2.07 g; Szénhidrát 43.27 g; Cukor 7.14 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 *, 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: 503.10 Kcal / 2,102.96 Kj	Energia: 437.69 Kcal / 1,829.54 Kj	Energia: 354.39 Kcal / 1,481.35 Kj	Energia: 541.34 Kcal / 2,262.80 Kj	Energia: 491.45 Kcal / 2,054.26 Kj
		Fehérje 18.93 g; Zsír 15.99 g; T.Zsírsav 2.78 g; Szénhidrát 80.25 g; Cukor 14.99 g; Só 1.32 g	Fehérje 14.00 g; Zsír 18.64 g; T.Zsírsav 4.93 g; Szénhidrát 55.10 g; Cukor 15.02 g; Só 2.54 g	Fehérje 22.06 g; Zsír 15.54 g; T.Zsírsav 3.49 g; Szénhidrát 48.91 g; Cukor 0.02 g; Só 2.18 g	Fehérje 26.25 g; Zsír 17.34 g; T.Zsírsav 3.85 g; Szénhidrát 68.74 g; Cukor 3.72 g; Só 2.77 g	Fehérje 26.39 g; Zsír 20.02 g; T.Zsírsav 6.50 g; Szénhidrát 73.45 g; Cukor 9.00 g; Só 2.07 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)

.