Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Tízórai	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Párizsi sertés, Jégcsap retek	Tej *[7], Molnárka vajtésztás [1,3,7]	Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kenőmájas, Kígyóuborka	Kakaó[7], Kifli [1], Margarin, Méz	Citromos tea *, Körözött[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kígyóuborka
		Energia: 365.78 Kcal / 1,528.96 Kj	Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 Kj	Energia: 342.95 Kcal / 1,433.53 Kj	Energia: 426.70 Kcal / 1,783.61 Kj	Energia: 308.44 Kcal / 1,289.28 Kj
		Fehérje: 10.06 g; Zsír: 8.39 g; T.Zsírsav: 2.36 g	Fehérje: 12.39 g; Zsír: 7.99 g; T.Zsírsav: 3.69 g	Fehérje: 13.19 g; Zsír: 6.34 g; T.Zsírsav: 2.63 g	Fehérje: 12.97 g; Zsír: 12.18 g; T.Zsírsav: 4.29 g	Fehérje: 12.00 g; Zsír: 2.20 g; T.Zsírsav: 0.82 g
		Szénhidrát: 61.92 g; Cukor: 9.10 g; Só: 2.14 g	Szénhidrát: 40.39 g; Cukor: 2.70 g; Só: 0.89 g	Szénhidrát: 58.70 g; Cukor: 7.99 g; Só: 1.67 g	Szénhidrát: 65.69 g; Cukor: 26.19 g; Só: 0.54 g	Szénhidrát: 60.54 g; Cukor: 8.99 g; Só: 1.12 g
		1	1,3,7	1,(6)	1,7	1,7,(6)
	Ebéd	Mexikói csirgeragu leves* [1,7,(3,10)], Gombóc almás * [1], Szórás porcukor *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Eresztett tojásleves *[1,3], Burgonyafőzelék *[1,7], Sertés fasírt*, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gyümölcs - Alma *	Zöldborsóleves csurgatással *[1,3,9], Csirkeragu BBQ[10,(1,12)], Párolt rizs *	Daragaluska leves *[1,3,9], Lencsefőzelék *[1,7,10,(12)], Főtt virsli *, Félbarna kenyér [1]	Almaleves fahéjas *[1,7], Burgonyapüré *[7], Zöldséggolyó Nádudvari*, Párolt zöldborsó mir. isk
		Energia: 687.60 Kcal / 2,874.17 Kj	Energia: 563.38 Kcal / 2,354.93 Kj	Energia: 479.51 Kcal / 2,004.35 Kj	Energia: 481.83 Kcal / 2,014.05 Kj	Energia: 648.53 Kcal / 2,710.86 Kj
		Fehérje: 28.01 g; Zsír: 13.41 g; T.Zsírsav: 2.65 g	Fehérje: 11.93 g; Zsír: 25.67 g; T.Zsírsav: 5.03 g	Fehérje: 29.79 g; Zsír: 14.58 g; T.Zsírsav: 2.09 g	Fehérje: 31.87 g; Zsír: 27.88 g; T.Zsírsav: 8.54 g	Fehérje: 22.45 g; Zsír: 22.27 g; T.Zsírsav: 6.06 g
		Szénhidrát: 124.37 g; Cukor: 29.97 g; Só: 1.27 g	Szénhidrát: 70.14 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.56 g	Szénhidrát: 77.61 g; Cukor: 3.00 g; Só: 1.91 g	Szénhidrát: 69.95 g; Cukor: 1.23 g; Só: 2.26 g	Szénhidrát: 95.20 g; Cukor: 13.99 g; Só: 1.42 g
		1,7,(3),(6),(10)	1,3,7,(6)	1,3,9,10,(12)	1,3,7,9,10,(12)	1,7
	Uzsonna	Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]	Félbarna kenyér[1], Margarin, Diákcsemege, Sárgarépa	Kifli [1], Kockasajt[7]	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt[7], Kifli [1]
		Energia: 118.00 Kcal / 493.24 Kj	Energia: 404.86 Kcal / 1,692.31 Kj	Energia: 250.50 Kcal / 1,047.09 Kj	Energia: 317.21 Kcal / 1,325.94 Kj	Energia: 296.11 Kcal / 1,237.74 Kj
		Fehérje: 2.33 g; Zsír: 7.29 g; T.Zsírsav: 2.72 g	Fehérje: 12.04 g; Zsír: 12.92 g; T.Zsírsav: 2.73 g	Fehérje: 10.68 g; Zsír: 11.00 g; T.Zsírsav: 6.04 g	Fehérje: 10.52 g; Zsír: 8.28 g; T.Zsírsav: 2.17 g	Fehérje: 9.59 g; Zsír: 6.79 g; T.Zsírsav: 3.23 g
		Szénhidrát: 11.54 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.21 g	Szénhidrát: 53.96 g; Cukor: 0.10 g; Só: 2.17 g	Szénhidrát: 26.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.01 g	Szénhidrát: 50.68 g; Cukor: 0.16 g; Só: 1.25 g	Szénhidrát: 48.45 g; Cukor: 22.45 g; Só: 0.60 g
		1,7,(3),(6),(12)	1	1,7	1,(6)	1,7

.