Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 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 *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Körözött[7], Kígyóuborka
		Energia: 228.08 Kcal / 953.37 Kj	Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 Kj	Energia: 216.38 Kcal / 904.47 Kj	Energia: 356.43 Kcal / 1,489.88 Kj	Energia: 177.27 Kcal / 740.99 Kj
		Fehérje: 5.16 g; Zsír: 7.88 g; T.Zsírsav: 2.21 g; Szénhidrát: 33.71 g; Cukor: 7.05 g; Só: 1.14 g	Fehérje: 12.39 g; Zsír: 7.99 g; T.Zsírsav: 3.69 g; Szénhidrát: 40.39 g; Cukor: 2.70 g; Só: 0.89 g	Fehérje: 8.19 g; Zsír: 5.94 g; T.Zsírsav: 2.58 g; Szénhidrát: 32.67 g; Cukor: 6.99 g; Só: 1.12 g	Fehérje: 11.16 g; Zsír: 11.35 g; T.Zsírsav: 3.83 g; Szénhidrát: 51.90 g; Cukor: 15.09 g; Só: 0.48 g	Fehérje: 6.99 g; Zsír: 1.78 g; T.Zsírsav: 0.77 g; Szénhidrát: 33.40 g; Cukor: 6.99 g; Só: 0.57 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)], 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. ovi
		Energia: 522.31 Kcal / 2,183.26 Kj	Energia: 477.99 Kcal / 1,998.00 Kj	Energia: 402.75 Kcal / 1,683.50 Kj	Energia: 419.34 Kcal / 1,752.84 Kj	Energia: 521.95 Kcal / 2,181.75 Kj
		Fehérje: 19.67 g; Zsír: 10.27 g; T.Zsírsav: 1.96 g; Szénhidrát: 93.70 g; Cukor: 19.98 g; Só: 1.07 g	Fehérje: 10.26 g; Zsír: 22.10 g; T.Zsírsav: 4.29 g; Szénhidrát: 58.78 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.34 g	Fehérje: 26.18 g; Zsír: 9.12 g; T.Zsírsav: 1.18 g; Szénhidrát: 70.90 g; Cukor: 2.50 g; Só: 1.65 g	Fehérje: 27.92 g; Zsír: 25.28 g; T.Zsírsav: 7.97 g; Szénhidrát: 60.62 g; Cukor: 1.03 g; Só: 1.97 g	Fehérje: 19.47 g; Zsír: 16.33 g; T.Zsírsav: 4.53 g; Szénhidrát: 77.70 g; Cukor: 9.99 g; Só: 1.11 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: 250.67 Kcal / 1,047.80 Kj	Energia: 190.25 Kcal / 795.25 Kj	Energia: 194.83 Kcal / 814.39 Kj	Energia: 296.11 Kcal / 1,237.74 Kj
		Fehérje: 2.33 g; Zsír: 7.29 g; T.Zsírsav: 2.72 g; Szénhidrát: 11.54 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.21 g	Fehérje: 6.48 g; Zsír: 10.79 g; T.Zsírsav: 2.40 g; Szénhidrát: 27.81 g; Cukor: 0.05 g; Só: 1.16 g	Fehérje: 7.34 g; Zsír: 6.00 g; T.Zsírsav: 3.07 g; Szénhidrát: 26.40 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.56 g	Fehérje: 5.52 g; Zsír: 7.88 g; T.Zsírsav: 2.12 g; Szénhidrát: 25.68 g; Cukor: 0.16 g; Só: 0.70 g	Fehérje: 9.59 g; Zsír: 6.79 g; T.Zsírsav: 3.23 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

.