Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00482) Gyermek (7-10 év)**	Vaníliás krémtúró[7,(1)], Kifli[1,3,7]	Gyümölcs tea, Házi tonhalkrém[3,4,7,10,(1,6)], Rozskenyér[1], Újhagyma	Tej[7], Csokikrémes gabonapehely[1,5,(8)]	Gyümölcs tea, Zöldségpástétom[6,(10)], Kukoricás kenyér(7), Paradicsom	Gyümölcs tea, Petrezselymes tojáskrém [3,6,10,(1,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa
		Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 Kj	Energia: 265.01 Kcal / 1,107.74 Kj	Energia: 253.20 Kcal / 1,058.38 Kj	Energia: 248.13 Kcal / 1,037.18 Kj	Energia: 315.16 Kcal / 1,317.37 Kj
		Fehérje: 16.58 g; Zsír: 11.50 g; T.Zsírsav: 6.26 g; Szénhidrát: 36.54 g; Cukor: 16.09 g; Só: 0.80 g	Fehérje: 8.55 g; Zsír: 7.42 g; T.Zsírsav: 1.81 g; Szénhidrát: 40.78 g; Cukor: 9.18 g; Só: 1.44 g	Fehérje: 9.38 g; Zsír: 9.68 g; T.Zsírsav: 5.17 g; Szénhidrát: 31.84 g; Cukor: 21.68 g; Só: 0.37 g	Fehérje: 4.72 g; Zsír: 8.95 g; T.Zsírsav: 2.99 g; Szénhidrát: 36.29 g; Cukor: 10.49 g; Só: 0.93 g	Fehérje: 8.26 g; Zsír: 14.01 g; T.Zsírsav: 4.10 g; Szénhidrát: 37.96 g; Cukor: 8.99 g; Só: 0.88 g
		1,3,7	1,3,4,7,10,(6)	1,5,7,(8)	6,(7),(10)	1,3,6,10,(7),(12)
Ebéd	**(00482) Gyermek (7-10 év)**	Csontleves tésztával [1,3,9], Sült virsli (1,6,7,10), Tökfőzelék [1,7], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Banán	Barackleves [1,7], Rántott sajt[7,(1)], Rizi-bizi, Vágott vegyes savanyúság(12)	Magyaros burgonyaleves [1,9], Parajos csirkecsíkok [1,7], Penne tészta[1,3]	Sertéspörkölt, Sárgaborsó- főzelék [1], Rozskenyér[1], Gyümölcslé, Isler[1,3,(6)]	Kertészleves[1,3,9], Lecsós sertésszelet[1], Tarhonya [1,3]
		Energia: 836.18 Kcal / 3,495.23 Kj	Energia: 872.23 Kcal / 3,645.92 Kj	Energia: 755.20 Kcal / 3,156.74 Kj	Energia: 1,201.29 Kcal / 5,021.39 Kj	Energia: 852.15 Kcal / 3,561.99 Kj
		Fehérje: 23.98 g; Zsír: 32.57 g; T.Zsírsav: 9.18 g; Szénhidrát: 110.12 g; Cukor: 6.70 g; Só: 3.10 g	Fehérje: 37.51 g; Zsír: 40.59 g; T.Zsírsav: 21.03 g; Szénhidrát: 87.98 g; Cukor: 35.03 g; Só: 3.50 g	Fehérje: 38.94 g; Zsír: 26.77 g; T.Zsírsav: 6.81 g; Szénhidrát: 88.39 g; Cukor: 0.04 g; Só: 1.94 g	Fehérje: 40.73 g; Zsír: 43.38 g; T.Zsírsav: 16.04 g; Szénhidrát: 160.15 g; Cukor: 43.18 g; Só: 2.05 g	Fehérje: 35.76 g; Zsír: 41.73 g; T.Zsírsav: 8.02 g; Szénhidrát: 82.32 g; Cukor: 0.02 g; Só: 2.48 g
		1,3,7,9,(6),(10)	1,7,(12)	1,3,7,9	1,3,(6)	1,3,9
Uzsonna	**(00482) Gyermek (7-10 év)**	Pulykamellsonka(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Jégcsap retek	Szívószálas tej[7], Pizzás csiga[1,3,7,(6,12)]	Csemege szalámi(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika	Trappista sajt[7,(1)], Margarin(7), Német zsemle[1], Kígyóuborka	Körte, Joghurtos szelet [1,6,7,15,(5,8)]
		Energia: 226.96 Kcal / 948.69 Kj	Energia: 469.01 Kcal / 1,960.46 Kj	Energia: 317.50 Kcal / 1,327.15 Kj	Energia: 261.65 Kcal / 1,093.70 Kj	Energia: 161.31 Kcal / 674.28 Kj
		Fehérje: 10.79 g; Zsír: 8.64 g; T.Zsírsav: 2.25 g; Szénhidrát: 26.37 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.31 g	Fehérje: 12.62 g; Zsír: 28.72 g; T.Zsírsav: 8.42 g; Szénhidrát: 39.46 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.54 g	Fehérje: 11.29 g; Zsír: 19.23 g; T.Zsírsav: 6.36 g; Szénhidrát: 24.46 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.65 g	Fehérje: 10.00 g; Zsír: 12.96 g; T.Zsírsav: 5.47 g; Szénhidrát: 25.95 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.60 g	Fehérje: 1.34 g; Zsír: 2.65 g; T.Zsírsav: 1.96 g; Szénhidrát: 32.40 g; Cukor: 0.30 g; Só: 0.12 g
		1,(6),(7)	1,3,7,(6),(12)	1,(6),(7)	1,7	1,6,7,15,(5),(8)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....	.....
Élelmezésvezető, dietetikus	Szakács