Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00482) Gyermek (7-10 év)**	Gyümölcs tea, Olasz felvágott(1,6,7), Margarin (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom	Kakaó [7,(1)], Margarin (7), Kuglóf[1,3,7]	Tej[7], Sárgabarack lekvár(12), Margarin(7), Kukoricás kenyér(7)	Gyümölcs tea, Petrezselymes tojáskrém [3,6,10,(1,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Póréhagyma	Gyümölcs tea, Babkrém fehérbabból[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kifli[1], Kígyóuborka
		Energia: 334.09 Kcal / 1,396.50 Kj	Energia: 384.29 Kcal / 1,606.33 Kj	Energia: 356.37 Kcal / 1,489.63 Kj	Energia: 317.72 Kcal / 1,328.07 Kj	Energia: 237.97 Kcal / 994.71 Kj
		Fehérje: 9.15 g; Zsír: 16.93 g; T.Zsírsav: 5.39 g; Szénhidrát: 35.30 g; Cukor: 8.99 g; Só: 1.85 g	Fehérje: 10.08 g; Zsír: 22.64 g; T.Zsírsav: 8.39 g; Szénhidrát: 34.60 g; Cukor: 22.50 g; Só: 0.44 g	Fehérje: 9.46 g; Zsír: 14.06 g; T.Zsírsav: 5.11 g; Szénhidrát: 47.48 g; Cukor: 25.00 g; Só: 0.90 g	Fehérje: 8.39 g; Zsír: 13.87 g; T.Zsírsav: 4.20 g; Szénhidrát: 38.86 g; Cukor: 8.99 g; Só: 1.30 g	Fehérje: 9.79 g; Zsír: 2.49 g; T.Zsírsav: 0.92 g; Szénhidrát: 43.74 g; Cukor: 9.77 g; Só: 0.96 g
		1,(6),(7)	1,3,7	7,(12)	1,3,6,10,(7),(12)	1,7,10,(12)
Ebéd	**(00482) Gyermek (7-10 év)**	Húsgaluska leves[1,(3,6,7,12)], Tejbedara szórattal [1,7], Alma	Brokkolikrémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Vagdalt [1,3,(6,7,10,11)], Párolt bulgur[1,(3,6,7,10,11)], Céklasaláta[12]	Legényfogó leves [1,3,7,9], Sajtos pogácsa [1,3,7], Körte	Csirke nuggets, Paradicsomos káposzta [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Gyümölcslé, Alaska kukoricarúd	Zöldbableves[1,3], Tejfölös sertésapró[1,7], Galuska köret
		Energia: 567.39 Kcal / 2,371.69 Kj	Energia: 820.14 Kcal / 3,428.19 Kj	Energia: 654.46 Kcal / 2,735.64 Kj	Energia: 625.67 Kcal / 2,615.30 Kj	Energia: 850.42 Kcal / 3,554.76 Kj
		Fehérje: 19.17 g; Zsír: 14.00 g; T.Zsírsav: 7.94 g; Szénhidrát: 89.47 g; Cukor: 40.13 g; Só: 2.18 g	Fehérje: 33.35 g; Zsír: 32.87 g; T.Zsírsav: 7.01 g; Szénhidrát: 100.90 g; Cukor: 9.48 g; Só: 4.01 g	Fehérje: 22.56 g; Zsír: 28.73 g; T.Zsírsav: 11.97 g; Szénhidrát: 77.02 g; Cukor: 3.55 g; Só: 3.09 g	Fehérje: 12.52 g; Zsír: 18.17 g; T.Zsírsav: 3.78 g; Szénhidrát: 101.73 g; Cukor: 48.16 g; Só: 1.83 g	Fehérje: 39.28 g; Zsír: 37.89 g; T.Zsírsav: 7.83 g; Szénhidrát: 84.92 g; Cukor: 0.76 g; Só: 3.80 g
		1,7,(3),(6),(12)	1,3,7,12,(6),(10),(11)	1,3,7,9	1	1,3,7
Uzsonna	**(00482) Gyermek (7-10 év)**	Házi sajtkrém[6,7,(1)], Barna zsemle[1,7,(12)], Kígyóuborka	Kenőmájas(1,6,7,10), Rozskenyér[1], Zöldpaprika	Körözött túró[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Pulyka párizsi(6), Margarin(7), Zsemle[1], Kaliforniai paprika	Ivójoghurt[7,(1)], Detki keksz[1,(3,5,6,7,12)]
		Energia: 316.63 Kcal / 1,323.51 Kj	Energia: 197.06 Kcal / 823.71 Kj	Energia: 169.47 Kcal / 708.38 Kj	Energia: 220.33 Kcal / 920.98 Kj	Energia: 353.71 Kcal / 1,478.51 Kj
		Fehérje: 12.08 g; Zsír: 15.04 g; T.Zsírsav: 6.10 g; Szénhidrát: 32.85 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.28 g	Fehérje: 7.59 g; Zsír: 6.08 g; T.Zsírsav: 2.58 g; Szénhidrát: 27.76 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.13 g	Fehérje: 7.04 g; Zsír: 4.56 g; T.Zsírsav: 1.98 g; Szénhidrát: 24.86 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.02 g	Fehérje: 5.40 g; Zsír: 7.47 g; T.Zsírsav: 2.05 g; Szénhidrát: 32.63 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.95 g	Fehérje: 10.86 g; Zsír: 8.14 g; T.Zsírsav: 1.28 g; Szénhidrát: 58.20 g; Cukor: 44.96 g; Só: 1.25 g
		1,6,7,(12)	1,(6),(7),(10)	1,7	1,(6),(7)	1,7,(3),(5),(6),(12)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

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