Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00483) Gyermek (7-10)**	Tej 2dl [7], Pogácsa,kicsi burgonyás[1]	Citromos tea isk, Uborka (kígyó), Kocka kenyér[1], Trapista sajt[7]	Gyümölcs tea , Jégcsap retek, Pulykamellsonka, Zsemle[1]	Tej 2dl [7], Zsemle[1], Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Löncsfelvágott, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 400.16 Kcal / 1,672.67 Kj	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 Kj	Energia: 191.82 Kcal / 801.81 Kj	Energia: 321.71 Kcal / 1,344.75 Kj	Energia: 269.07 Kcal / 1,124.71 Kj
		Fehérje 11.32 g; Zsír 24.91 g; T.Zsírsav 8.11 g; Szénhidrát 32.59 g; Cukor 0.00 g; Só 1.52 g	Fehérje 9.22 g; Zsír 5.99 g; T.Zsírsav 3.97 g; Szénhidrát 38.89 g; Cukor 8.97 g; Só 0.49 g	Fehérje 8.73 g; Zsír 1.02 g; T.Zsírsav 0.33 g; Szénhidrát 36.68 g; Cukor 4.57 g; Só 1.31 g	Fehérje 16.00 g; Zsír 9.77 g; T.Zsírsav 4.80 g; Szénhidrát 42.56 g; Cukor 0.00 g; Só 1.64 g	Fehérje 6.52 g; Zsír 4.88 g; T.Zsírsav 1.72 g; Szénhidrát 43.23 g; Cukor 9.14 g; Só 0.43 g
Ebéd	**(00483) Gyermek (7-10)**	Húsos metélt isk[1,3], Zöldséges burgonyagombóc leves [1,3,7,9,(10)], Céklasaláta, csemege szeletelt	Lebbencsleves [1,3,(9,10)], Tejfölös szárazbabfőz[1,7,(9,10)], Sertés pörkölt (9,10), Kocka kenyér[1]	Bulgur[1], Hentes tokány [1,10,12], Csirkemájas zöldborsóleves [1,3,9]	Daragaluska leves [1,3], Lencsefőzelék[1,7,10,(9,12)], Húsgombóc [3,(9,10)], Kocka kenyér[1]	Rántott hal[1,3,4,7], Párolt rizs kukoricával, Karfiolleves [3,(9,10)]
		Energia: 702.88 Kcal / 2,938.04 Kj	Energia: 833.58 Kcal / 3,484.36 Kj	Energia: 807.23 Kcal / 3,374.22 Kj	Energia: 756.61 Kcal / 3,162.63 Kj	Energia: 687.72 Kcal / 2,874.67 Kj
		Fehérje 23.17 g; Zsír 26.38 g; T.Zsírsav 5.91 g; Szénhidrát 91.74 g; Cukor 9.07 g; Só 1.24 g	Fehérje 35.62 g; Zsír 33.02 g; T.Zsírsav 7.64 g; Szénhidrát 97.19 g; Cukor 1.45 g; Só 0.67 g	Fehérje 38.84 g; Zsír 33.71 g; T.Zsírsav 8.48 g; Szénhidrát 90.73 g; Cukor 1.53 g; Só 0.99 g	Fehérje 36.14 g; Zsír 25.47 g; T.Zsírsav 5.60 g; Szénhidrát 94.55 g; Cukor 2.66 g; Só 0.76 g	Fehérje 31.27 g; Zsír 22.99 g; T.Zsírsav 2.64 g; Szénhidrát 88.37 g; Cukor 0.06 g; Só 0.92 g
Uzsonna	**(00483) Gyermek (7-10)**	Zöldpaprika, Margarin ewa, Bécsi sonka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldpaprika, Margarin ewa, Zsemle korpás[1], Sonka (szeletelt,csomagolt)100g (1,6,7)	Kőrözött túró házi [7,(9,10)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Jégcsap retek, Kenőmájas, Kocka kenyér [1]	Alma, Bukta töltött[1,3,7]
		Energia: 226.63 Kcal / 947.31 Kj	Energia: 154.77 Kcal / 646.94 Kj	Energia: 247.11 Kcal / 1,032.92 Kj	Energia: 135.37 Kcal / 565.85 Kj	Energia: 221.99 Kcal / 927.92 Kj
		Fehérje 9.97 g; Zsír 3.85 g; T.Zsírsav 1.23 g; Szénhidrát 32.01 g; Cukor 0.00 g; Só 1.19 g	Fehérje 8.82 g; Zsír 4.32 g; T.Zsírsav 1.24 g; Szénhidrát 20.06 g; Cukor 0.00 g; Só 1.17 g	Fehérje 8.29 g; Zsír 5.63 g; T.Zsírsav 2.76 g; Szénhidrát 31.69 g; Cukor 0.00 g; Só 0.20 g	Fehérje 4.81 g; Zsír 5.13 g; T.Zsírsav 2.09 g; Szénhidrát 17.10 g; Cukor 0.00 g; Só 0.63 g	Fehérje 5.17 g; Zsír 3.48 g; T.Zsírsav 0.33 g; Szénhidrát 42.76 g; Cukor 0.00 g; Só 0.01 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00483) Gyermek (7-10)**					

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!