Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00630) Tejmentes Iskola**	Rizs tej, Korpás zsemle [1], Tavaszi felvágott, Jégsaláta, Minimargarin 10g	Citromos tea isk, Uborka (kígyó), Kocka kenyér[1], Csirkemell sonka	Gyümölcs tea , Jégcsap retek, Pulykamellsonka, Zsemle[1], Minimargarin 20g	Rizs tej, Zsemle[1], Párizsi, Zöldpaprika, Minimargarin 10g	Gyümölcs tea , Teljes kiőrlésű kenyér[1], Minimargarin 10g, Uborka (kígyó), Löncsfelvágott
		Energia: 346.03 Kcal / 1,446.41 Kj	Energia: 241.19 Kcal / 1,008.17 Kj	Energia: 392.68 Kcal / 1,641.40 Kj	Energia: 418.52 Kcal / 1,749.41 Kj	Energia: 383.96 Kcal / 1,604.95 Kj
		Fehérje: 8.88 g; Zsír: 15.26 g; T.Zsírsav: 4.59 g	Fehérje: 8.74 g; Zsír: 1.94 g; T.Zsírsav: 0.63 g	Fehérje: 11.31 g; Zsír: 15.21 g; T.Zsírsav: 4.20 g	Fehérje: 10.80 g; Zsír: 13.54 g; T.Zsírsav: 3.99 g	Fehérje: 8.42 g; Zsír: 14.13 g; T.Zsírsav: 4.44 g
		Szénhidrát: 42.31 g; Cukor: 8.69 g; Só: 1.59 g	Szénhidrát: 47.19 g; Cukor: 8.65 g; Só: 0.66 g	Szénhidrát: 52.15 g; Cukor: 4.57 g; Só: 1.94 g	Szénhidrát: 62.95 g; Cukor: 7.99 g; Só: 1.76 g	Szénhidrát: 48.22 g; Cukor: 9.14 g; Só: 0.67 g
Ebéd	**(00630) Tejmentes Iskola**	Zöldséges burgonyagombóc leves [1,9,(10)], Húsos metélt ovi, Céklasaláta, csemege szeletelt	Lebbencsleves[1,(9,10)], szárazbabfőz (3,6,9,10,11,12), Sertés pörkölt (9,10), Kocka kenyér[1]	Csirkemájas zöldborsóleves [9], Hentes tokány [10,12], Bulgur[1]	Daragaluska leves [1,3], Lencsefőzelék [10, (3,6,9,11,12)], Húsgombóc [3,(9,10)], Kocka kenyér[1]	Karfiolleves [1,3,(9,10)], Rostonhal [4], Párolt rizs kukoricával
		Energia: 472.87 Kcal / 1,976.60 Kj	Energia: 555.34 Kcal / 2,321.32 Kj	Energia: 426.91 Kcal / 1,784.48 Kj	Energia: 446.17 Kcal / 1,864.99 Kj	Energia: 504.00 Kcal / 2,106.72 Kj
		Fehérje: 11.91 g; Zsír: 16.91 g; T.Zsírsav: 3.58 g	Fehérje: 22.13 g; Zsír: 18.95 g; T.Zsírsav: 4.52 g	Fehérje: 17.78 g; Zsír: 11.83 g; T.Zsírsav: 1.96 g	Fehérje: 22.95 g; Zsír: 12.64 g; T.Zsírsav: 2.87 g	Fehérje: 24.44 g; Zsír: 14.71 g; T.Zsírsav: 1.56 g
		Szénhidrát: 67.15 g; Cukor: 7.19 g; Só: 1.05 g	Szénhidrát: 73.10 g; Cukor: 0.93 g; Só: 0.51 g	Szénhidrát: 65.31 g; Cukor: 1.11 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 59.51 g; Cukor: 1.02 g; Só: 0.48 g	Szénhidrát: 68.50 g; Cukor: 0.09 g; Só: 0.67 g
Uzsonna	**(00630) Tejmentes Iskola**	Zöldpaprika, Bécsi sonka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zsemle korpás[1], Gépsonka, Zöldpaprika, Minimargarin 20g	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Halkrém [4,10,(12)]	Jégcsap retek, Kenőmájas, Kocka kenyér [1], Minimargarin 10g	Alma, Nutri keksz[1]
		Energia: 318.99 Kcal / 1,333.38 Kj	Energia: 355.25 Kcal / 1,484.95 Kj	Energia: 317.52 Kcal / 1,327.23 Kj	Energia: 302.51 Kcal / 1,264.49 Kj	Energia: 296.18 Kcal / 1,238.03 Kj
		Fehérje: 13.77 g; Zsír: 3.84 g; T.Zsírsav: 1.25 g	Fehérje: 11.82 g; Zsír: 16.30 g; T.Zsírsav: 4.34 g	Fehérje: 12.01 g; Zsír: 4.46 g; T.Zsírsav: 0.94 g	Fehérje: 8.18 g; Zsír: 14.83 g; T.Zsírsav: 5.08 g	Fehérje: 3.00 g; Zsír: 13.60 g; T.Zsírsav: 7.00 g
		Szénhidrát: 48.18 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.56 g	Szénhidrát: 39.94 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.12 g	Szénhidrát: 48.47 g; Cukor: 0.12 g; Só: 0.53 g	Szénhidrát: 33.46 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.10 g	Szénhidrát: 38.50 g; Cukor: 9.40 g; Só: 0.02 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00630) Tejmentes Iskola**					

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!