Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	**(00483) Gyermek (11-14 év)**	Tej UHT 1,5% 1l-es[7], Fahéjas csiga			Gyümölcs tea/flt. 11-14, Kenyér teljes kiő.[1,6,8], Liga margarin(7), Junior szelet(6)			Kakaó 11-14[7,(1)], Pogácsa (Vajas)[1,7,(6,12,13)]			Gyümölcs tea/flt. 11-14, Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]			Gyümölcs tea/flt. 11-14, Kenyér korpás[1,(13)], Liga margarin(7), Toast felvágott(1,6,7), Paradicsom		
		Energia: 354,24 Kcal / 1 480,72 Kj			Energia: 326,99 Kcal / 1 366,82 Kj			Energia: 466,56 Kcal / 1 950,22 Kj			Energia: 454,51 Kcal / 1 899,85 Kj			Energia: 317,29 Kcal / 1 326,27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,60 g	15,30 g	1,63 g	11,02 g	7,57 g	2,65 g	14,02 g	21,74 g	7,42 g	5,84 g	25,73 g	6,79 g	10,04 g	8,69 g	2,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41,50 g	0,00 g	0,27 g	44,70 g	21,86 g	1,72 g	53,16 g	20,16 g	1,39 g	49,23 g	19,98 g	2,27 g	47,52 g	20,29 g	1,94 g
Ebéd	**(00483) Gyermek (11-14 év)**	Zöldborsóleves mir. 11-14[1,3,9,(6,7,12)], Bolognai spagettio 11-14 [1,3,7]			Tarhonyaleves 11-14 [1,3,9], Zöldbabfőzelék mir. 11-14[1,7], Csirkepörkölt combból 11-14[9,(1)], Kenyér teljes kiő.[1,6,8], Alma			Zellerkrémleves 11-14 [7,9,(1,3,6,12)], Hagymás törtburgonya 11-14, Vagdalt (Stefania) 11-14 [1,3], Savanyúság vegyes vágott(12)			Frankfurti leves 11-14 [1,7,9,(6,10)], Stíriai metélt 11-14[1,3,7,(12)]			Cseresznyeleves mir. 11-14[1,7], Tavaszi rizses hús 11-14		
		Energia: 835,94 Kcal / 3 494,23 Kj			Energia: 883,93 Kcal / 3 694,83 Kj			Energia: 714,18 Kcal / 2 985,27 Kj			Energia: 894,85 Kcal / 3 740,47 Kj			Energia: 750,47 Kcal / 3 136,96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		44,07 g	33,17 g	9,95 g	42,16 g	44,69 g	10,10 g	23,53 g	31,39 g	7,46 g	39,80 g	46,00 g	17,77 g	28,93 g	21,07 g	5,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		88,87 g	5,79 g	10,67 g	72,17 g	1,73 g	5,82 g	82,08 g	1,92 g	11,13 g	78,34 g	20,94 g	6,66 g	109,49 g	21,54 g	1,84 g
Uzsonna	**(00483) Gyermek (11-14 év)**	Kenyér teljes kiő.[1,6,8], Delma margarin(7), Zöldséges szelet(1,6,7)			Kifli, sajtos egyenes [1,3,7], Vajkrém kg, natur [7], Uborka(kígyó)			Kenyér korpás[1,(13)], Liga margarin(7), Csemege szalámi(1,6,7), Paprika Tv			Zsemle telj.kiő.[1,(13)], Delma margarin(7), Párizsi baromfi sajtos[7,(1,6)], Jégcsap retek kg			Kifli[1,3,7], Túró Rudi 30g [7,(1)], Alma		
		Energia: 213,72 Kcal / 893,35 Kj			Energia: 206,77 Kcal / 864,30 Kj			Energia: 345,99 Kcal / 1 446,24 Kj			Energia: 195,04 Kcal / 815,27 Kj			Energia: 268,87 Kcal / 1 123,88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,66 g	1,90 g	2,22 g	6,37 g	10,62 g	5,36 g	11,59 g	16,22 g	5,41 g	8,17 g	2,02 g	2,04 g	8,89 g	8,96 g	4,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23,93 g	2,05 g	1,67 g	21,19 g	0,00 g	0,77 g	35,73 g	0,40 g	2,47 g	25,60 g	0,33 g	1,07 g	37,63 g	12,60 g	0,79 g

.....	.....	.....
Élelmezésvezető	Dietetikus	Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!