Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	**(00482) Gyermek (7-10 év)**	Tej UHT 1,5% 1l-es[7], Fahéjas csiga			Gyümölcs tea/flt. 7-10, Kenyér teljes kiő.[1,6,8], Liga margarin(7), Junior szelet(6)			Kakaó 7-10[7,(1)], Pogácsa (Vajas)[1,7,(6,12,13)]			Gyümölcs tea/flt. 7-10, Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]			Gyümölcs tea/flt. 7-10, Kenyér korpás[1,(13)], Liga margarin(7), Toast felvágott(1,6,7), Paradicsom		
		Energia: 225,65 Kcal / 943,22 Kj			Energia: 287,30 Kcal / 1 200,91 Kj			Energia: 328,21 Kcal / 1 371,92 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
		8,70 g	9,15 g	1,63 g	9,13 g	7,57 g	2,51 g	10,78 g	12,80 g	4,78 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
		26,05 g	0,00 g	0,27 g	38,84 g	21,40 g	1,42 g	42,08 g	20,07 g	0,83 g	49,23 g	19,98 g	2,27 g	47,52 g	20,29 g	1,94 g
Ebéd	**(00482) Gyermek (7-10 év)**	Zöldborsóleves mir. 7-10 [1,3,9,(6,7,12)], Bolognai spagetti 7-10[1,3,7]			Tarhonyaleves 7-10 [1,3,9], Zöldbabfőzelék mir. 7-10[1,7], Csirkepörkölt combból 7-10[9,(1)], Kenyér teljes kiő.[1,6,8], Alma			Zellerkrémleves 7-10[7,9,(1,3,6,12)], Hagymás törtburgonya 7-10, Vagdalt (Stefania) 7-10 [1,3,6], Savanyúság vegyes vágott(12)			Frankfurti leves 7-10 [1,7,9,(6,10)], Stíriai metélt 7-10[1,3,7,(12)]			Cseresznyeleves mir. 7-10[1,7], Tavaszi rizses hús 7-10		
		Energia: 859,63 Kcal / 3 593,25 Kj			Energia: 838,67 Kcal / 3 505,64 Kj			Energia: 627,06 Kcal / 2 621,11 Kj			Energia: 720,42 Kcal / 3 011,36 Kj			Energia: 748,49 Kcal / 3 128,69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		44,71 g	35,06 g	10,16 g	39,67 g	41,34 g	9,65 g	18,02 g	29,87 g	6,02 g	32,87 g	34,69 g	13,84 g	28,87 g	21,07 g	5,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		89,86 g	5,69 g	8,71 g	70,97 g	1,70 g	5,70 g	69,47 g	1,93 g	8,70 g	67,81 g	20,24 g	4,17 g	109,07 g	21,44 g	1,84 g
Uzsonna	**(00482) Gyermek (7-10 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: 174,03 Kcal / 727,45 Kj			Energia: 206,77 Kcal / 864,30 Kj			Energia: 301,07 Kcal / 1 258,47 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
		7,77 g	1,90 g	2,08 g	6,37 g	10,62 g	5,36 g	9,74 g	16,22 g	5,34 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
		18,07 g	1,59 g	1,37 g	21,19 g	0,00 g	0,77 g	26,97 g	0,31 g	2,08 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!