Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év)**	Kakaó[7,(5)], Vajkrém[7], Félbarna kenyér [1]	Málnás Ivójoghurt[7], Teljes kiörlésű kifli[1]	Forralt tej[7], Csicseriborsókrém [7], Félbarna kenyér [1]	Málna tea, Brokkolikrém[7], Félbarna kenyér [1]	Tejeskávé[1,7], Sonkakrém [7], Teljeskiörlésű zsemle[1], Lilahagyma
		Energia: 313.10 Kcal / 1,308.76 Kj	Energia: 228.30 Kcal / 954.29 Kj	Energia: 256.48 Kcal / 1,072.09 Kj	Energia: 184.67 Kcal / 771.92 Kj	Energia: 308.04 Kcal / 1,287.61 Kj
		Fehérje 11.66 g; Zsír 11.65 g; T.Zsírsav 5.46 g	Fehérje 13.22 g; Zsír 3.40 g; T.Zsírsav 1.65 g	Fehérje 12.27 g; Zsír 5.84 g; T.Zsírsav 2.99 g	Fehérje 4.81 g; Zsír 2.68 g; T.Zsírsav 2.25 g	Fehérje 14.64 g; Zsír 7.51 g; T.Zsírsav 4.02 g
		Szénhidrát 40.03 g; Cukor 5.00 g; Só 0.14 g	Szénhidrát 34.84 g; Cukor 0.00 g; Só 0.82 g	Szénhidrát 37.80 g; Cukor 0.22 g; Só 0.16 g	Szénhidrát 30.83 g; Cukor 6.00 g; Só 0.15 g	Szénhidrát 44.44 g; Cukor 6.68 g; Só 0.71 g
		1,7,(5)	1,7	1,7	1,7	1,7
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év)**	Tavaszi zöldségleves[1,9], Burgonyafőzelék[1,7], Sertés pörkölt, Teljeskiörlésű kenyér [1]	Karfiolkrémleves[1], Kukoricapehely[1,(6,7,11)], Mexikói sertés tokány ovi, Párolt rizs	Nyírségi baromfi raguleves [1,3,7,9], Teljeskiörlésű kenyér [1], Tejbedara[1,7], Kakaó szórás(5)	Zöldborsóleves[1,3], Gombás csirkeragu[1,7], Tészta köret[1], Mandarin	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Panírozott halrudak[1,4], Petrezselymes burgonya , Csalamádé[15,(10,12)]
		Energia: 550.77 Kcal / 2,302.22 Kj	Energia: 615.87 Kcal / 2,574.34 Kj	Energia: 580.49 Kcal / 2,426.45 Kj	Energia: 624.44 Kcal / 2,610.16 Kj	Energia: 519.43 Kcal / 2,171.22 Kj
		Fehérje 25.64 g; Zsír 18.23 g; T.Zsírsav 4.20 g	Fehérje 19.40 g; Zsír 18.95 g; T.Zsírsav 4.50 g	Fehérje 27.56 g; Zsír 12.82 g; T.Zsírsav 4.36 g	Fehérje 30.46 g; Zsír 15.85 g; T.Zsírsav 3.83 g	Fehérje 13.96 g; Zsír 8.49 g; T.Zsírsav 3.01 g
		Szénhidrát 65.60 g; Cukor 0.06 g; Só 0.87 g	Szénhidrát 90.72 g; Cukor 1.72 g; Só 1.26 g	Szénhidrát 84.05 g; Cukor 24.00 g; Só 0.67 g	Szénhidrát 88.12 g; Cukor 1.00 g; Só 1.18 g	Szénhidrát 80.63 g; Cukor 12.56 g; Só 1.02 g
		1,7,9	1,(6),(7),(11)	1,3,7,9,(5)	1,3,7	1,4,7,15,(10),(12)
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év)**	Kockasajt +Ca[7], Margarin, Zsemle[1,(13)], Lilahagyma	Házi csirkemájkrém[7], Teljeskiörlésű kenyér [1], Jégcsapretek	Sajtos párizsi[7], Margarin, Zsemle[1,(13)], Csemege uborka	Zöldséges szelet, Margarin, Teljeskiörlésű zsemle[1], Savanyúkáposzta(12)	Sajtos croisant[1,3,7]
		Energia: 202.66 Kcal / 847.12 Kj	Energia: 162.87 Kcal / 680.80 Kj	Energia: 218.43 Kcal / 913.04 Kj	Energia: 195.70 Kcal / 818.03 Kj	Energia: 229.60 Kcal / 959.73 Kj
		Fehérje 6.44 g; Zsír 4.70 g; T.Zsírsav 2.53 g	Fehérje 8.68 g; Zsír 3.07 g; T.Zsírsav 0.32 g	Fehérje 7.63 g; Zsír 7.20 g; T.Zsírsav 2.44 g	Fehérje 7.77 g; Zsír 6.75 g; T.Zsírsav 2.10 g	Fehérje 5.22 g; Zsír 6.45 g; T.Zsírsav 7.05 g
		Szénhidrát 31.65 g; Cukor 1.70 g; Só 0.70 g	Szénhidrát 19.86 g; Cukor 0.00 g; Só 0.13 g	Szénhidrát 30.66 g; Cukor 1.70 g; Só 1.59 g	Szénhidrát 25.85 g; Cukor 0.32 g; Só 1.13 g	Szénhidrát 19.39 g; Cukor 0.00 g; Só 0.27 g
		1,7,(13)	1,7	1,7,(13)	1,(12)	1,3,7

. . . . . Élelmezésvezető

. . . . . Dietetikus