Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év)**	Forralt tej[7], Puffancs[1,3,7]	Meggyes tea, Trappista sajt szelet[7], Margarin, Zsemle [1,(13)]	Joghurt natur[7], Teljes kiörlésű kifli[1]	Vaníliás tej[7], Vajkrém[7], Teljeskiörlésű kenyér [1], Jégcsapretek	Zöld tea, Sütőtökkrém [7], Teljeskiörlésű kenyér [1]
		Energia: 266.44 Kcal / 1,113.72 Kj	Energia: 251.25 Kcal / 1,050.23 Kj	Energia: 255.45 Kcal / 1,067.78 Kj	Energia: 310.33 Kcal / 1,297.18 Kj	Energia: 179.79 Kcal / 751.52 Kj
		Fehérje: 11.90 g; Zsír: 3.40 g; T.Zsírsav: 3.37 g	Fehérje: 9.94 g; Zsír: 7.95 g; T.Zsírsav: 4.03 g	Fehérje: 12.14 g; Zsír: 7.97 g; T.Zsírsav: 3.98 g	Fehérje: 12.17 g; Zsír: 11.63 g; T.Zsírsav: 5.54 g	Fehérje: 5.87 g; Zsír: 2.15 g; T.Zsírsav: 0.89 g
		Szénhidrát: 38.06 g; Cukor: 2.28 g; Só: 0.59 g	Szénhidrát: 34.80 g; Cukor: 8.02 g; Só: 0.79 g	Szénhidrát: 33.48 g; Cukor: 9.20 g; Só: 0.60 g	Szénhidrát: 34.29 g; Cukor: 4.50 g; Só: 0.18 g	Szénhidrát: 28.88 g; Cukor: 6.99 g; Só: 0.25 g
		1,3,7	1,7,(13)	1,7	1,7	1,7
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év)**	hagymakrémleves[1,7], Pirított hagyma(1), Bolognai sertésragu[1], Tészta köret [1], Reszelt sajt[7]	Reszelttészta leves[1,3,9], Főtt tojás[3], Sóskamártás [1,7], Főtt burgonya fél köret	Babgulyás[1,3,9], Teljeskiörlésű kenyér [1], Piskótakocka[1,3], Csokoládésodó [7,(5)], Alma	Csontleves [9], levestészta [1], Zöldborsófőzelék[1,7], Májas vagdalt[1,3]	Paradicsomleves[1,3,9], Sült csirkecomb zöldfűszeres, Párolt rizs 1/2, Párolt mexikói zöldség 1/2
		Energia: 651.64 Kcal / 2,723.86 Kj	Energia: 469.09 Kcal / 1,960.80 Kj	Energia: 698.32 Kcal / 2,918.98 Kj	Energia: 531.96 Kcal / 2,223.59 Kj	Energia: 532.48 Kcal / 2,225.77 Kj
		Fehérje: 32.21 g; Zsír: 16.68 g; T.Zsírsav: 8.55 g	Fehérje: 17.87 g; Zsír: 15.51 g; T.Zsírsav: 3.28 g	Fehérje: 26.05 g; Zsír: 19.23 g; T.Zsírsav: 6.54 g	Fehérje: 27.07 g; Zsír: 22.96 g; T.Zsírsav: 5.27 g	Fehérje: 31.81 g; Zsír: 14.82 g; T.Zsírsav: 2.74 g
		Szénhidrát: 83.01 g; Cukor: 5.64 g; Só: 1.35 g	Szénhidrát: 62.83 g; Cukor: 4.00 g; Só: 0.64 g	Szénhidrát: 99.47 g; Cukor: 27.96 g; Só: 0.49 g	Szénhidrát: 53.03 g; Cukor: 2.10 g; Só: 1.09 g	Szénhidrát: 66.91 g; Cukor: 9.00 g; Só: 1.52 g
		1,7	1,3,7,9	1,3,7,9,(5)	1,3,7,9	1,3,9
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év)**	Snidlinges szendvicskrém [7], Teljeskiörlésű kenyér [1], Paprika	Füstölt csirkemell szelet, Margarin, Teljeskiörlésű kenyér [1], Paradicsom	Kőrözött[7], Félbarna kenyér [1], Lilahagyma	Olasz szelet, Margarin, Zsemle[1,(13)], Savanyúkáposzta(12)	Sajtos rúd[1,3,7]
		Energia: 152.62 Kcal / 637.95 Kj	Energia: 167.72 Kcal / 701.07 Kj	Energia: 163.20 Kcal / 682.18 Kj	Energia: 223.45 Kcal / 934.02 Kj	Energia: 229.60 Kcal / 959.73 Kj
		Fehérje: 5.20 g; Zsír: 2.30 g; T.Zsírsav: 1.77 g	Fehérje: 8.55 g; Zsír: 3.81 g; T.Zsírsav: 1.01 g	Fehérje: 7.48 g; Zsír: 2.69 g; T.Zsírsav: 0.94 g	Fehérje: 7.46 g; Zsír: 8.21 g; T.Zsírsav: 2.98 g	Fehérje: 5.22 g; Zsír: 14.45 g; T.Zsírsav: 7.05 g
		Szénhidrát: 19.45 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.13 g	Szénhidrát: 20.25 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.62 g	Szénhidrát: 26.81 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.29 g	Szénhidrát: 30.00 g; Cukor: 1.80 g; Só: 1.01 g	Szénhidrát: 19.39 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.44 g
		1,7	1	1,7	1,(12),(13)	1,3,7

. . . . . .
Élelmezésvezető

. . . . . .
Dietetikus