Heti étlap 2026.12.07. - 2026.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év)**	Kakaó[7,(5)], Sajtos stangli [1,7,(3,12,13)]	Málnás Ivójoghurt[7], Kifli [1,6,7]	Erdei gyümölcs Bodza tea, Csicseriborsókrém [7], Félbarna kenyér [1]	Forralt tej[7], Vaníliás túrókrém[7], Teljeskiőrlésű zsemle[1]	Zöld tea, Füstölt izűSajtkrém ovi[7], Teljeskiőrlésű kenyér [1], Jégcsapretek
		Energia: 337.15 Kcal / 1,409.29 Kj	Energia: 246.16 Kcal / 1,028.95 Kj	Energia: 188.29 Kcal / 787.05 Kj	Energia: 264.68 Kcal / 1,106.36 Kj	Energia: 209.27 Kcal / 874.75 Kj
		Fehérje 14.00 g; Zsír 18.98 g; T.Zsírsav 7.64 g	Fehérje 12.53 g; Zsír 2.78 g; T.Zsírsav 1.58 g	Fehérje 5.48 g; Zsír 2.84 g; T.Zsírsav 1.36 g	Fehérje 15.44 g; Zsír 6.09 g; T.Zsírsav 2.77 g	Fehérje 5.96 g; Zsír 6.40 g; T.Zsírsav 3.84 g
		Szénhidrát 27.43 g; Cukor 5.35 g; Só 0.59 g	Szénhidrát 38.36 g; Cukor 0.00 g; Só 0.67 g	Szénhidrát 34.32 g; Cukor 7.22 g; Só 0.09 g	Szénhidrát 37.21 g; Cukor 1.82 g; Só 0.65 g	Szénhidrát 26.56 g; Cukor 6.99 g; Só 0.32 g
		1,7,(3),(5),(12),(13)	1,6,7	1,7	1,7	1,7
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év)**	Daragaluska leves[1,3,9], Zöldbabfőzelék [1,7], Sertés pörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér [1]	Gulyásleves[1,3,9], Teljeskiőrlésű kenyér [1], Barackos gombóc[1], Porcukor	Csurgatott tojásleves [1,3], Gombás tokány [1,7], Tészta köret[1], Mandarin	Erőleves [9], levestészta[1], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya fél köret	Almaleves [7], Panírozott halrudak[1,4], Párolt rizs, Csalamádé[15,(10,12)]
		Energia: 523.97 Kcal / 2,190.19 Kj	Energia: 612.38 Kcal / 2,559.75 Kj	Energia: 603.46 Kcal / 2,522.46 Kj	Energia: 467.92 Kcal / 1,955.91 Kj	Energia: 580.33 Kcal / 2,425.78 Kj
		Fehérje 27.51 g; Zsír 17.75 g; T.Zsírsav 4.04 g	Fehérje 25.75 g; Zsír 10.81 g; T.Zsírsav 2.29 g	Fehérje 28.45 g; Zsír 17.78 g; T.Zsírsav 4.23 g	Fehérje 18.97 g; Zsír 12.01 g; T.Zsírsav 2.11 g	Fehérje 15.34 g; Zsír 7.06 g; T.Zsírsav 2.85 g
		Szénhidrát 58.28 g; Cukor 0.14 g; Só 0.82 g	Szénhidrát 96.50 g; Cukor 21.00 g; Só 1.19 g	Szénhidrát 80.73 g; Cukor 0.00 g; Só 1.16 g	Szénhidrát 69.69 g; Cukor 8.43 g; Só 1.18 g	Szénhidrát 98.38 g; Cukor 11.48 g; Só 1.06 g
		1,3,7,9	1,3,9	1,3,7	1,3,9	1,4,7,15,(10),(12)
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év)**	Házi húskrém[7], Teljeskiőrlésű zsemle[1], Jégcsapretek	Baromfi párizsi, Margarin, Félbarna kenyér [1], Kígyóuborka	Kockasajt +Ca[7], Margarin, Teljeskiőrlésű zsemle[1], Lilahagyma	Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér [1], Savanyúkáposzta(12)	Túrós batyu ovi[1,3,7]
		Energia: 187.57 Kcal / 784.04 Kj	Energia: 188.82 Kcal / 789.27 Kj	Energia: 192.09 Kcal / 802.94 Kj	Energia: 200.24 Kcal / 837.00 Kj	Energia: 692.74 Kcal / 2,895.65 Kj
		Fehérje 7.61 g; Zsír 4.80 g; T.Zsírsav 2.65 g	Fehérje 6.42 g; Zsír 5.77 g; T.Zsírsav 2.04 g	Fehérje 7.08 g; Zsír 5.12 g; T.Zsírsav 2.47 g	Fehérje 7.15 g; Zsír 6.41 g; T.Zsírsav 2.53 g	Fehérje 25.18 g; Zsír 34.89 g; T.Zsírsav 12.88 g
		Szénhidrát 25.20 g; Cukor 0.32 g; Só 0.85 g	Szénhidrát 25.28 g; Cukor 0.00 g; Só 0.21 g	Szénhidrát 27.43 g; Cukor 0.32 g; Só 0.75 g	Szénhidrát 25.52 g; Cukor 0.00 g; Só 0.48 g	Szénhidrát 72.06 g; Cukor 22.98 g; Só 2.29 g
		1,7	1	1,7	1,(12)	1,3,7

. . . . . Élelmezésvezető

. . . . . Dietetikus