Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év)**	Forralt tej[7], Briós[1,3,7]	Erdei gyümölcs tea, Tonhalkrém [7], Teljeskiőrlésű kenyér [1]	Karamellás tej[7], Főtt tojás [3], Margarin, Zsemle[1,(13)], Jégcsapretek	Málnás Ivójoghurt[7], Teljes kiőrlésű kifli[1]	Zöld tea, Trappista sajt szelet[7], Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér [1], Paprika
		Energia: 298.55 Kcal / 1,247.94 Kj	Energia: 204.74 Kcal / 855.81 Kj	Energia: 324.72 Kcal / 1,357.33 Kj	Energia: 228.30 Kcal / 954.29 Kj	Energia: 240.90 Kcal / 1,006.96 Kj
		Fehérje: 12.11 g; Zsír: 7.73 g; T.Zsírsav: 3.58 g	Fehérje: 6.88 g; Zsír: 5.93 g; T.Zsírsav: 2.77 g	Fehérje: 14.47 g; Zsír: 8.77 g; T.Zsírsav: 3.28 g	Fehérje: 13.22 g; Zsír: 3.40 g; T.Zsírsav: 1.65 g	Fehérje: 10.11 g; Zsír: 8.27 g; T.Zsírsav: 3.94 g
		Szénhidrát: 44.78 g; Cukor: 8.43 g; Só: 0.54 g	Szénhidrát: 24.94 g; Cukor: 6.37 g; Só: 0.21 g	Szénhidrát: 46.73 g; Cukor: 8.69 g; Só: 0.76 g	Szénhidrát: 34.84 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.82 g	Szénhidrát: 26.25 g; Cukor: 7.31 g; Só: 0.36 g
		1,3,7	1,7	1,3,7,(13)	1,7	1,7
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év)**	Sajtkrémleves[1,7], Levesgyöngy[1,(3,7,8)], Hentestokány[1,7], Párolt rizs	Lebbencsleves[1,3,9], Finomfőzelék[1,7], Vagdalt [1,3], Alma	Frankfurti leves[1,7], Teljeskiőrlésű kenyér [1], Szilvás gombóc[1], Fahéjas szórás	Erőleves [9], levestészta[1], Lencsefőzelék[1,7,10,(12)], Sült karaj, Teljeskiőrlésű kenyér [1]	Csurgatott tojásleves [1,3], Tarhonyáshús[1], Céklasaláta[15]
		Energia: 673.73 Kcal / 2,816.19 Kj	Energia: 607.66 Kcal / 2,540.02 Kj	Energia: 629.82 Kcal / 2,632.65 Kj	Energia: 604.15 Kcal / 2,525.35 Kj	Energia: 541.97 Kcal / 2,265.43 Kj
		Fehérje: 29.38 g; Zsír: 25.80 g; T.Zsírsav: 9.80 g	Fehérje: 28.39 g; Zsír: 17.76 g; T.Zsírsav: 3.58 g	Fehérje: 19.54 g; Zsír: 18.00 g; T.Zsírsav: 4.09 g	Fehérje: 35.79 g; Zsír: 18.39 g; T.Zsírsav: 3.75 g	Fehérje: 22.31 g; Zsír: 22.56 g; T.Zsírsav: 6.12 g
		Szénhidrát: 80.12 g; Cukor: 0.40 g; Só: 1.09 g	Szénhidrát: 81.33 g; Cukor: 4.10 g; Só: 1.34 g	Szénhidrát: 92.04 g; Cukor: 12.51 g; Só: 1.47 g	Szénhidrát: 67.91 g; Cukor: 1.43 g; Só: 1.45 g	Szénhidrát: 61.59 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.02 g
		1,7,(3),(8)	1,3,7,9	1,7	1,7,9,10,(12)	1,3,15
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év)**	Csirkemell sonka, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér [1], Lilahagyma	Mátrai csemege szalámi, Margarin, Teljeskiőrlésű zsemle[1], Paradicsom	Zöldborsókrém[7], Teljeskiőrlésű kenyér [1]	Füstölt sajtos szendvicskrém[7], Félbarna kenyér [1], Csemege uborka	Almás táska[1,7,(3,12)]
		Energia: 179.26 Kcal / 749.31 Kj	Energia: 192.98 Kcal / 806.66 Kj	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 Kj	Energia: 190.45 Kcal / 796.08 Kj	Energia: 192.36 Kcal / 804.06 Kj
		Fehérje: 9.34 g; Zsír: 3.91 g; T.Zsírsav: 1.05 g	Fehérje: 7.67 g; Zsír: 6.81 g; T.Zsírsav: 2.08 g	Fehérje: 6.28 g; Zsír: 2.82 g; T.Zsírsav: 2.12 g	Fehérje: 5.44 g; Zsír: 6.55 g; T.Zsírsav: 3.74 g	Fehérje: 4.72 g; Zsír: 5.80 g; T.Zsírsav: 3.29 g
		Szénhidrát: 21.49 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.32 g	Szénhidrát: 25.16 g; Cukor: 0.32 g; Só: 1.02 g	Szénhidrát: 19.78 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.23 g	Szénhidrát: 26.02 g; Cukor: 0.56 g; Só: 0.95 g	Szénhidrát: 18.85 g; Cukor: 5.50 g; Só: 0.19 g
		1	1	1,7	1,7	1,7,(3),(12)

. . . . . Élelmezésvezető

. . . . . Dietetikus