Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00063) Iskola, alsó, vál	Tízórai	Tej 1,5%-os[7], Gabonapehely zacskós [1,7,(6,8)]	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Őszibarackos túrókrém* [7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcsjoghurt[7], Kifli	Gyümölcstea, Házi sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Piros retek
		Energia: 216.57 Kcal / 905.26 Kj	Energia: 233.09 Kcal / 974.32 Kj	Energia: 343.79 Kcal / 1,437.04 Kj	Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 Kj	Energia: 275.36 Kcal / 1,151.00 Kj
		Fehérje: 7.98 g; Zsír: 5.94 g; T.Zsírsav: 3.32 g	Fehérje: 10.21 g; Zsír: 5.96 g; T.Zsírsav: 3.29 g	Fehérje: 11.39 g; Zsír: 2.95 g; T.Zsírsav: 1.15 g	Fehérje: 10.29 g; Zsír: 6.14 g; T.Zsírsav: 3.13 g	Fehérje: 9.98 g; Zsír: 9.85 g; T.Zsírsav: 5.03 g
		Szénhidrát: 32.37 g; Cukor: 19.86 g; Só: 0.73 g	Szénhidrát: 33.85 g; Cukor: 19.08 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 67.73 g; Cukor: 12.63 g; Só: 1.41 g	Szénhidrát: 50.95 g; Cukor: 22.45 g; Só: 0.49 g	Szénhidrát: 35.50 g; Cukor: 9.35 g; Só: 1.19 g
		1,7,(6),(8)	1,3,7	1,7	7	1,7
	Ebéd	Csokonai leves[1,3,7,9], Hosszúmetélt köret[1], Mák szórat, Alma	Magyaros zellerleves [1,3,9], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Baromfi nuggets [1,3,6,7,10,11,(5)], Burgonyás kenyér[1]	Sütőtökkrémleves[1,3,7], Virslis lecsó[6,(1,7,9,10)], Tarhonya[1]	Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék* [1,7], Majorannás sertés apróPecsenye, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Birsalmakrémleves[1,7], Bajor sertéstokány[1,7,10,(12)], Párolt rizs
		Energia: 662.90 Kcal / 2,770.92 Kj	Energia: 5,169.53 Kcal / 21,608.64 Kj	Energia: 628.83 Kcal / 2,628.51 Kj	Energia: 500.80 Kcal / 2,093.34 Kj	Energia: 559.85 Kcal / 2,340.17 Kj
		Fehérje: 25.42 g; Zsír: 17.74 g; T.Zsírsav: 5.37 g	Fehérje: 367.71 g; Zsír: 369.23 g; T.Zsírsav: 0.98 g	Fehérje: 17.71 g; Zsír: 28.32 g; T.Zsírsav: 8.20 g	Fehérje: 28.32 g; Zsír: 20.95 g; T.Zsírsav: 4.20 g	Fehérje: 19.86 g; Zsír: 18.04 g; T.Zsírsav: 6.34 g
		Szénhidrát: 97.46 g; Cukor: 18.70 g; Só: 1.73 g	Szénhidrát: 57.01 g; Cukor: 11.41 g; Só: 9.97 g	Szénhidrát: 74.71 g; Cukor: 11.89 g; Só: 3.42 g	Szénhidrát: 48.75 g; Cukor: 3.28 g; Só: 2.94 g	Szénhidrát: 77.88 g; Cukor: 14.27 g; Só: 2.33 g
		1,3,7,9	1,3,6,7,9,10,11,(5)	1,3,6,7,(9),(10)	1,7,(13)	1,7,10,(12)
	Uzsonna	Csemege téliszalámi[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Kockasajt[7], Korpás kifli [1,7]	Sonkakrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Savanyú káposzta(12)	Epres párna [1]
		Energia: 294.47 Kcal / 1,230.88 Kj	Energia: 220.96 Kcal / 923.61 Kj	Energia: 158.60 Kcal / 662.95 Kj	Energia: 175.93 Kcal / 735.39 Kj	Energia: 193.80 Kcal / 810.08 Kj
		Fehérje: 9.67 g; Zsír: 17.26 g; T.Zsírsav: 6.70 g	Fehérje: 8.82 g; Zsír: 9.37 g; T.Zsírsav: 3.14 g	Fehérje: 6.84 g; Zsír: 3.20 g; T.Zsírsav: 1.66 g	Fehérje: 7.58 g; Zsír: 4.76 g; T.Zsírsav: 2.36 g	Fehérje: 3.18 g; Zsír: 9.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g
		Szénhidrát: 24.56 g; Cukor: 0.22 g; Só: 1.89 g	Szénhidrát: 24.29 g; Cukor: 0.08 g; Só: 1.52 g	Szénhidrát: 25.68 g; Cukor: 1.18 g; Só: 0.98 g	Szénhidrát: 25.53 g; Cukor: 0.46 g; Só: 1.31 g	Szénhidrát: 24.00 g; Cukor: 4.62 g; Só: 0.39 g
		1,6	1	1,7	1,6,7,(12)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00065) Iskola, felső, vál	**Tízórai**	Tej 1,5%-os[7], Gabonapehely zacskós [1,7,(6,8)]	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Őszibarackos túrókrém* [7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcsjoghurt[7], Kifli	Gyümölcstea, Házi sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Piros retek
		Energia: 239.66 Kcal / 1,001.78 Kj	Energia: 233.09 Kcal / 974.32 Kj	Energia: 610.71 Kcal / 2,552.77 Kj	Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 Kj	Energia: 411.18 Kcal / 1,718.73 Kj
		Fehérje: 9.63 g; Zsír: 6.69 g; T.Zsírsav: 3.82 g	Fehérje: 10.21 g; Zsír: 5.96 g; T.Zsírsav: 3.29 g	Fehérje: 20.16 g; Zsír: 4.07 g; T.Zsírsav: 1.31 g	Fehérje: 10.29 g; Zsír: 6.14 g; T.Zsírsav: 3.13 g	Fehérje: 14.62 g; Zsír: 11.21 g; T.Zsírsav: 5.53 g
		Szénhidrát: 34.77 g; Cukor: 22.26 g; Só: 0.78 g	Szénhidrát: 33.85 g; Cukor: 19.08 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 123.01 g; Cukor: 13.86 g; Só: 2.81 g	Szénhidrát: 50.95 g; Cukor: 22.45 g; Só: 0.49 g	Szénhidrát: 60.53 g; Cukor: 10.37 g; Só: 1.91 g
		1,7,(6),(8)	1,3,7	1,7	7	1,7
	Ebéd	Csokonai leves[1,3,7,9], Hosszúmetélt köret[1], Mák szórat, Alma	Magyaros zellerleves [1,3,9], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Baromfi nuggets [1,3,6,7,10,11,(5)], Burgonyás kenyér[1]	Sütőtökkérmleves[1,3,7], Virslis lecsó[6,(1,7,9,10)], Tarhonya[1]	Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék* [1,7], Majorannás sertés apróPecsenye, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Birsalmakrémleves[1,7], Bajor sertéstokány[1,7,10,(12)], Párolt rizs
		Energia: 738.54 Kcal / 3,087.10 Kj	Energia: 5,186.45 Kcal / 21,679.36 Kj	Energia: 721.19 Kcal / 3,014.57 Kj	Energia: 521.89 Kcal / 2,181.50 Kj	Energia: 583.06 Kcal / 2,437.19 Kj
		Fehérje: 27.63 g; Zsír: 20.31 g; T.Zsírsav: 6.08 g	Fehérje: 367.94 g; Zsír: 369.99 g; T.Zsírsav: 1.07 g	Fehérje: 20.03 g; Zsír: 31.19 g; T.Zsírsav: 8.98 g	Fehérje: 29.56 g; Zsír: 22.15 g; T.Zsírsav: 4.44 g	Fehérje: 20.23 g; Zsír: 18.37 g; T.Zsírsav: 6.47 g
		Szénhidrát: 108.18 g; Cukor: 23.92 g; Só: 1.79 g	Szénhidrát: 59.23 g; Cukor: 12.42 g; Só: 10.08 g	Szénhidrát: 88.68 g; Cukor: 14.61 g; Só: 3.58 g	Szénhidrát: 50.01 g; Cukor: 3.47 g; Só: 3.10 g	Szénhidrát: 82.40 g; Cukor: 15.06 g; Só: 2.34 g
		1,3,7,9	1,3,6,7,9,10,11,(5)	1,3,6,7,(9),(10)	1,7,(13)	1,7,10,(12)
	Uzsonna	Csemege téliszalámi[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Kockasajt[7], Korpás kifli [1,7]	Sonkakrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Savanyú káposzta(12)	Epres párna [1]
		Energia: 439.98 Kcal / 1,839.12 Kj	Energia: 356.26 Kcal / 1,489.17 Kj	Energia: 191.04 Kcal / 798.55 Kj	Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 Kj	Energia: 193.80 Kcal / 810.08 Kj
		Fehérje: 14.74 g; Zsír: 19.98 g; T.Zsírsav: 7.70 g	Fehérje: 13.79 g; Zsír: 10.97 g; T.Zsírsav: 3.63 g	Fehérje: 8.43 g; Zsír: 5.65 g; T.Zsírsav: 3.25 g	Fehérje: 12.12 g; Zsír: 5.81 g; T.Zsírsav: 2.70 g	Fehérje: 3.18 g; Zsír: 9.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g
		Szénhidrát: 48.58 g; Cukor: 0.24 g; Só: 2.75 g	Szénhidrát: 48.31 g; Cukor: 0.08 g; Só: 2.32 g	Szénhidrát: 26.89 g; Cukor: 2.03 g; Só: 1.33 g	Szénhidrát: 49.58 g; Cukor: 0.49 g; Só: 2.04 g	Szénhidrát: 24.00 g; Cukor: 4.62 g; Só: 0.39 g
		1,6	1	1,7	1,6,7,(12)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	**Tízórai**	Tej 1,5%-os[7], Csokoládés gabonapehely[1,7,(6,8)]	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Őszibarackos túrókrém* [7], Félbarna kenyér[1]	Házi gyümölcsjoghurt[7], Kifli	Gyümölcstea, Házi sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Piros retek
		Energia: 144.04 Kcal / 602.09 Kj	Energia: 204.21 Kcal / 853.60 Kj	Energia: 329.63 Kcal / 1,377.85 Kj	Energia: 254.51 Kcal / 1,063.85 Kj	Energia: 254.39 Kcal / 1,063.35 Kj
		Fehérje: 6.65 g; Zsír: 3.01 g; T.Zsírsav: 1.78 g	Fehérje: 8.49 g; Zsír: 5.18 g; T.Zsírsav: 2.77 g	Fehérje: 11.03 g; Zsír: 2.70 g; T.Zsírsav: 1.02 g	Fehérje: 10.13 g; Zsír: 4.90 g; T.Zsírsav: 2.99 g	Fehérje: 9.39 g; Zsír: 8.73 g; T.Zsírsav: 4.43 g
		Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 12.20 g; Só: 0.28 g	Szénhidrát: 30.20 g; Cukor: 15.47 g; Só: 0.41 g	Szénhidrát: 65.11 g; Cukor: 10.17 g; Só: 1.41 g	Szénhidrát: 41.73 g; Cukor: 11.50 g; Só: 0.20 g	Szénhidrát: 33.37 g; Cukor: 7.30 g; Só: 1.14 g
		1,7,(6),(8)	1,3,7	1,7	7	1,7
	Ebéd	Csokonai leves[1,3,7,9], Hosszúmetélt köret[1], Mák szórat, Alma	Magyaros zellerleves [1,3,9], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Baromfi nuggets [1,3,6,7,10,11,(5)], Burgonyás kenyér[1]	Sütőtökkrémleves[1,3,7], Virslis lecsó[6,(1,7,9,10)], Tarhonya[1]	Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék* [1,7], Majorannás sertés aprópecsenye, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Birsalmakrémleves[1,7], Bajor sertéstokány[1,7,10,(12)], Párolt rizs
		Energia: 539.06 Kcal / 2,253.27 Kj	Energia: 3,517.29 Kcal / 14,702.27 Kj	Energia: 563.86 Kcal / 2,356.93 Kj	Energia: 463.94 Kcal / 1,939.27 Kj	Energia: 561.16 Kcal / 2,345.65 Kj
		Fehérje: 20.91 g; Zsír: 15.10 g; T.Zsírsav: 4.55 g	Fehérje: 246.95 g; Zsír: 248.09 g; T.Zsírsav: 0.85 g	Fehérje: 16.04 g; Zsír: 25.74 g; T.Zsírsav: 7.46 g	Fehérje: 24.66 g; Zsír: 19.37 g; T.Zsírsav: 3.76 g	Fehérje: 19.39 g; Zsír: 16.93 g; T.Zsírsav: 5.97 g
		Szénhidrát: 77.56 g; Cukor: 14.91 g; Só: 1.55 g	Szénhidrát: 49.33 g; Cukor: 9.31 g; Só: 7.20 g	Szénhidrát: 66.13 g; Cukor: 10.31 g; Só: 3.21 g	Szénhidrát: 46.83 g; Cukor: 3.84 g; Só: 2.83 g	Szénhidrát: 80.89 g; Cukor: 13.42 g; Só: 2.24 g
		1,3,7,9	1,3,6,7,9,10,11,(5)	1,3,6,7,(9),(10)	1,7,(13)	1,7,10,(12)
	Uzsonna	Gyümölcstea, Csemege téliszalámi[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Gyümölcstea, Kockasajt [7], Korpás kifli[1,7]	Gyümölcstea, Sonkakrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Savanyú káposzta(12)	Epres párna [1]
		Energia: 298.21 Kcal / 1,246.52 Kj	Energia: 237.47 Kcal / 992.62 Kj	Energia: 187.36 Kcal / 783.16 Kj	Energia: 198.39 Kcal / 829.27 Kj	Energia: 193.80 Kcal / 810.08 Kj
		Fehérje: 8.78 g; Zsír: 14.87 g; T.Zsírsav: 5.70 g	Fehérje: 8.05 g; Zsír: 8.39 g; T.Zsírsav: 2.77 g	Fehérje: 6.85 g; Zsír: 3.21 g; T.Zsírsav: 1.66 g	Fehérje: 7.21 g; Zsír: 4.28 g; T.Zsírsav: 2.10 g	Fehérje: 3.18 g; Zsír: 9.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g
		Szénhidrát: 31.69 g; Cukor: 7.22 g; Só: 1.70 g	Szénhidrát: 31.41 g; Cukor: 7.10 g; Só: 1.40 g	Szénhidrát: 32.83 g; Cukor: 8.20 g; Só: 0.98 g	Szénhidrát: 32.57 g; Cukor: 7.43 g; Só: 1.26 g	Szénhidrát: 24.00 g; Cukor: 4.62 g; Só: 0.39 g
		1,6	1	1,7	1,6,7,(12)	1

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.