**Baár-Madas Ált. Isk. és Gimnázium**

## Heti étlap 2026.11.02. – 2026.11.06.

| | | Hétfő | | | Kedd | | | Szerda | | | Csütörtök | | | Péntek | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | **Felnőtt 19-69 Normál A menü Intézményi** | Karfiolleves magyaros [9, (1, 3, 6, 7, 10)], Bolognai spagetti [1, 9, (3, 6, 7, 10)], Reszelt sajt [7] | | | Tarhonyaleves [1], Zöldborsófőzelék [1, 7], Főtt tojás ebéd [3], Körte | | | Legényfogó leves [1, 7, 9, (3, 6, 10)], Káposztás kocka [1] | | | Rizsleves [9, (1, 3, 6, 7, 10)], Fejtett babfőzelék [1, 7, 9, 10, (3, 6, 12)], Fűszeres pecsenye [1] | | | Sajtkrémleves [1, 3, 7], Pirított zsemlekocka [1], Paprikás burgonya virslivel [(6, 7)], Mongol saláta [15] | | |
| | | Energia: 843.94 kcal / 3,531.05 kJ | | | Energia: 753.54 kcal / 3,137.26 kJ | | | Energia: 740.91 kcal / 3,099.99 kJ | | | Energia: 1,006.45 kcal / 4,210.97 kJ | | | Energia: 958.97 kcal / 4,012.34 kJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 37,03 g | 44,93 g | 9,99 g | 29,83 g | 29,72 g | 5,66 g | 25,19 g | 14,90 g | 2,21 g | 39,98 g | 52,67 g | 5,85 g | 28,05 g | 58,03 g | 23,34 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 73,07 g | 9,30 g | 4,97 g | 89,72 g | 15,73 g | 3,27 g | 127,58 g | 33,64 g | 4,29 g | 89,76 g | 16,75 g | 6,29 g | 79,86 g | 4,82 g | 6,36 g |