Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tejeskávé [1,7], Kuglóf-mazsolás [1,3,7,(5,6,8,9,10,11)], Margarin	Tea gyümölcsös , Zöldséges tojásomlett [1,3,7], Burgonyás kenyér [1], Uborka	Tea gyümölcsös , Zsemle[1], Ausztria szalámi(1,6,7), Margarin, Retek piros	Tea gyümölcsös , Mozzarella sajt[7], Margarin, Rozsos Zsemle[1], Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Csirkemell sonka, Margarin, Kenyér [1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Zöldfűszeres vajkrém[7], Kifli[1,7,(9)], Pritamin paprika
		Energia: 233,89 Kcal / 977,66 Kj	Energia: 261,09 Kcal / 1 091,36 Kj	Energia: 195,41 Kcal / 816,81 Kj	Energia: 268,92 Kcal / 1 124,09 Kj	Energia: 175,32 Kcal / 732,84 Kj	Energia: 164,39 Kcal / 687,15 Kj
		Fehérje: 10,43 g; Zsír: 13,69 g; T.Zsírsav: 4,73 g; Szénhidrát: 54,62 g; Cukor: 20,80 g; Só: 0,76 g	Fehérje: 8,36 g; Zsír: 9,53 g; T.Zsírsav: 2,49 g; Szénhidrát: 34,10 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,21 g	Fehérje: 8,06 g; Zsír: 7,85 g; T.Zsírsav: 1,88 g; Szénhidrát: 36,21 g; Cukor: 5,17 g; Só: 0,91 g	Fehérje: 10,56 g; Zsír: 11,80 g; T.Zsírsav: 3,73 g; Szénhidrát: 42,24 g; Cukor: 5,16 g; Só: 1,36 g	Fehérje: 5,67 g; Zsír: 7,12 g; T.Zsírsav: 1,50 g; Szénhidrát: 33,13 g; Cukor: 6,60 g; Só: 1,17 g	Fehérje: 4,46 g; Zsír: 3,89 g; T.Zsírsav: 1,88 g; Szénhidrát: 33,32 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,65 g
		1,3,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,3,7	1,(6),(7)	1,7	1	1,7,(9)
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Alma, Tarhonyáshús [1,3], Fejes saláta	Körte, Tört burgonya , Sertés sült , Majonézes lilakáposzta[3,7,10]	Gyümölcslé 0,2l-es különféle, Diákcsemege (1,6,7), Margarin, Trapista sajt[7], Zsemle[1], Uborka, Alma, Műzli, natur [1,(5,6,7,8,11,12)]	Banán, Zöldbabfőzelék kefíres[1,7], Pulyka apróhús , Kenyér[1]	Alma, Gulyásleves friss [9], Tejbedara [1,7]	Mexikói főzelék 4-6 év[1,7], Főtt tojás [3], Banán
		Energia: 439,06 Kcal / 1 835,27 Kj	Energia: 663,61 Kcal / 2 773,89 Kj	Energia: 4 152,27 Kcal / 17 356,49 Kj	Energia: 457,38 Kcal / 1 911,85 Kj	Energia: 352,98 Kcal / 1 475,46 Kj	Energia: 282,48 Kcal / 1 180,77 Kj
		Fehérje: 19,46 g; Zsír: 21,75 g; T.Zsírsav: 6,00 g; Szénhidrát: 42,40 g; Cukor: 2,10 g; Só: 1,13 g	Fehérje: 26,23 g; Zsír: 37,95 g; T.Zsírsav: 8,50 g; Szénhidrát: 68,27 g; Cukor: 4,00 g; Só: 1,60 g	Fehérje: 109,44 g; Zsír: 88,75 g; T.Zsírsav: 6,82 g; Szénhidrát: 737,73 g; Cukor: 138,32 g; Só: 3,83 g	Fehérje: 21,23 g; Zsír: 16,08 g; T.Zsírsav: 3,93 g; Szénhidrát: 59,90 g; Cukor: 3,96 g; Só: 1,79 g	Fehérje: 18,81 g; Zsír: 16,70 g; T.Zsírsav: 5,63 g; Szénhidrát: 57,72 g; Cukor: 9,99 g; Só: 1,67 g	Fehérje: 15,75 g; Zsír: 14,55 g; T.Zsírsav: 5,61 g; Szénhidrát: 50,26 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,26 g
		1,3	3,7,10	1,7,(5),(6),(8),(11),(12)	1,7	1,7,9	1,3,7
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Kockasajt 8 db-os [7], Rozsos kenyér [1], Zöldhagyma	Tea gyümölcsös , Gépsonkakrém [7], Rozsos kenyér[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Zsemle[1], Margarin, Téliszalámi (1,6,7), Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Húskrém , Kukoricás kenyér [1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Főtt tojás [3], Margarin, Rozsos kenyér[1], Retek piros	Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin, Kenyér[1], Uborka
		Energia: 184,69 Kcal / 772,00 Kj	Energia: 163,92 Kcal / 685,19 Kj	Energia: 224,91 Kcal / 940,12 Kj	Energia: 175,85 Kcal / 735,05 Kj	Energia: 212,13 Kcal / 886,70 Kj	Energia: 149,63 Kcal / 625,45 Kj
		Fehérje: 5,19 g; Zsír: 4,08 g; T.Zsírsav: 2,40 g	Fehérje: 5,40 g; Zsír: 6,09 g; T.Zsírsav: 2,66 g	Fehérje: 7,39 g; Zsír: 11,29 g; T.Zsírsav: 3,22 g	Fehérje: 4,60 g; Zsír: 4,51 g; T.Zsírsav: 1,02 g	Fehérje: 8,30 g; Zsír: 11,47 g; T.Zsírsav: 2,55 g	Fehérje: 3,46 g; Zsír: 8,42 g; T.Zsírsav: 2,01 g

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,10 g	5,18 g	1,03 g	30,58 g	5,18 g	0,83 g	36,45 g	5,17 g	1,30 g	36,57 g	5,00 g	1,33 g	30,02 g	5,18 g	0,92 g	26,67 g	1,60 g	0,94 g
	1,7			1,7			1,(6),(7)			1			1,3			1,7,(6)		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető