Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tej 2dl[7], Zöldfűszeres vajkrém[7], Zsemle[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Téliszalámi (1,6,7), Margarin, Burgonyás kenyér[1], Retek piros	Tea gyümölcsös , Pikáns halkrém [3,4,10,(6,7,12)], Rozsos kenyér[1], Savanyú káposzta(12)	Kakaó főzős [7], Kakaós kifli[1,3,7,(5,6,8,9,10,11)], Teavaj[7]	Tej 2dl[7], Pápai extrasonka, Margarin, Rozsos kenyér[1], Uborka
		Energia: 152,72 Kcal / 638,37 Kj	Energia: 227,62 Kcal / 951,45 Kj	Energia: 236,43 Kcal / 988,28 Kj	Energia: 264,49 Kcal / 1 105,57 Kj	Energia: 120,71 Kcal / 504,57 Kj
		Fehérje: 9,91 g; Zsír: 2,83 g; T.Zsírsav: 1,49 g	Fehérje: 6,18 g; Zsír: 13,44 g; T.Zsírsav: 3,96 g	Fehérje: 5,64 g; Zsír: 15,40 g; T.Zsírsav: 2,70 g	Fehérje: 13,22 g; Zsír: 16,72 g; T.Zsírsav: 8,02 g	Fehérje: 12,12 g; Zsír: 10,56 g; T.Zsírsav: 3,11 g
		Szénhidrát: 39,50 g; Cukor: 0,17 g; Só: 1,05 g	Szénhidrát: 31,60 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,36 g	Szénhidrát: 31,32 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,38 g	Szénhidrát: 56,70 g; Cukor: 8,20 g; Só: 1,01 g	Szénhidrát: 32,39 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,61 g
		1,7	1,(6),(7)	1,3,4,10,(6),(7),(12)	1,3,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,7
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Őszibarack, Kertészleves [1,3,9], Carbonara tészta [1,3,7]	Cseresznye, Rakott brokkoli [7]	Nektarin, Csorbaleves [7,9,(12)], Rizsfelfújt [3,7], Meggy öntett(12)	Banán, Cukkini főzelék [1,7], Vagdalt sajtos 4-6 év[1,3,7], Kenyér[1]	Alma, Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Kenyér[1]
		Energia: 416,37 Kcal / 1 740,43 Kj	Energia: 374,61 Kcal / 1 565,87 Kj	Energia: 579,82 Kcal / 2 423,65 Kj	Energia: 623,93 Kcal / 2 608,03 Kj	Energia: 371,95 Kcal / 1 554,75 Kj
		Fehérje: 26,22 g; Zsír: 11,32 g; T.Zsírsav: 2,89 g	Fehérje: 22,96 g; Zsír: 20,23 g; T.Zsírsav: 5,42 g	Fehérje: 24,62 g; Zsír: 34,55 g; T.Zsírsav: 12,24 g	Fehérje: 29,28 g; Zsír: 24,12 g; T.Zsírsav: 9,27 g	Fehérje: 15,28 g; Zsír: 16,57 g; T.Zsírsav: 3,18 g
		Szénhidrát: 58,45 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,64 g	Szénhidrát: 38,32 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,18 g	Szénhidrát: 96,20 g; Cukor: 23,78 g; Só: 2,37 g	Szénhidrát: 77,29 g; Cukor: 1,00 g; Só: 2,76 g	Szénhidrát: 50,02 g; Cukor: 5,96 g; Só: 3,59 g
		1,3,7,9	7	3,7,9,(12)	1,3,7	1,3,7
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Tojáskrém [3,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Zakuszka fejtettbabos, Rozsos kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Mozzarella sajt[7], Margarin, Kenyér[1], Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Húskrém , Rozsos kenyér [1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Túrókrém snidlinges[7], Burgonyás kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 182,30 Kcal / 762,01 Kj	Energia: 232,00 Kcal / 969,76 Kj	Energia: 214,54 Kcal / 896,78 Kj	Energia: 163,72 Kcal / 684,35 Kj	Energia: 175,94 Kcal / 735,43 Kj
		Fehérje: 5,69 g; Zsír: 9,20 g; T.Zsírsav: 1,93 g	Fehérje: 4,21 g; Zsír: 7,60 g; T.Zsírsav: 0,90 g	Fehérje: 7,32 g; Zsír: 10,93 g; T.Zsírsav: 3,51 g	Fehérje: 5,66 g; Zsír: 4,62 g; T.Zsírsav: 1,05 g	Fehérje: 5,45 g; Zsír: 1,97 g; T.Zsírsav: 1,00 g
		Szénhidrát: 30,52 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,84 g	Szénhidrát: 34,76 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,71 g	Szénhidrát: 32,47 g; Cukor: 6,60 g; Só: 1,04 g	Szénhidrát: 33,01 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,36 g	Szénhidrát: 32,54 g; Cukor: 5,67 g; Só: 0,76 g
		1,3,10,(12)	1	1,7	1	1,7

.....	.....	.....
Élelmezési osztályvezető	Vezető dietetikus	Gazdaságvezető