Heti étlap 2025.07.21. - 2025.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tej 2dl[7], Méz, Margarin, Molnárka[1,3,7,(5,6,8,9,10,11)]	Tea gyümölcsös , Pannónia sajt(7), Margarin, Rozsos Zsemle [1], Uborka	Tej 2dl[7], Prágai sonka, Margarin, Rozsos kenyér [1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Kőrözött túró [7], Rozsos kenyér[1], Kápia paprika	Tejeskávé [1,7], Marhapárizsi , Margarin, Burgonyás kenyér[1], Retek piros
		Energia: 274,04 Kcal / 1 145,49 Kj	Energia: 199,52 Kcal / 833,99 Kj	Energia: 200,52 Kcal / 838,17 Kj	Energia: 166,63 Kcal / 696,51 Kj	Energia: 189,68 Kcal / 792,86 Kj
		Fehérje: 11,09 g; Zsír: 13,55 g; T.Zsírsav: 4,59 g	Fehérje: 10,93 g; Zsír: 13,02 g; T.Zsírsav: 5,10 g	Fehérje: 11,37 g; Zsír: 15,55 g; T.Zsírsav: 5,17 g	Fehérje: 4,81 g; Zsír: 3,71 g; T.Zsírsav: 1,67 g	Fehérje: 11,46 g; Zsír: 13,16 g; T.Zsírsav: 4,31 g
		Szénhidrát: 57,97 g; Cukor: 8,10 g; Só: 1,00 g	Szénhidrát: 41,38 g; Cukor: 5,16 g; Só: 1,07 g	Szénhidrát: 33,14 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,54 g	Szénhidrát: 32,40 g; Cukor: 5,55 g; Só: 0,93 g	Szénhidrát: 52,55 g; Cukor: 14,99 g; Só: 2,04 g
		1,3,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,(7)	1,7	1,7	1,7
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Banán, Chili con carne, Párolt rizsköret 1/2	Szőlő, Rántott csirkemell [1,3], Burgonyapüré [7], Csemege uborka	Görögdinnye, Palócleves friss 4-6 év[1,7], Almás-diós pite [1,3,7]	Alma, Zöldborsófőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Kenyér[1]	Banán, Paradicsom mártás [1,9], Húsgombóc pulyka [3], Burgonya sós 150 g
		Energia: 521,55 Kcal / 2 180,08 Kj	Energia: 390,64 Kcal / 1 632,88 Kj	Energia: 432,95 Kcal / 1 809,73 Kj	Energia: 344,38 Kcal / 1 439,51 Kj	Energia: 467,27 Kcal / 1 953,19 Kj
		Fehérje: 19,96 g; Zsír: 23,58 g; T.Zsírsav: 7,30 g	Fehérje: 24,00 g; Zsír: 11,93 g; T.Zsírsav: 3,24 g	Fehérje: 20,34 g; Zsír: 20,54 g; T.Zsírsav: 5,96 g	Fehérje: 20,55 g; Zsír: 9,39 g; T.Zsírsav: 2,32 g	Fehérje: 19,38 g; Zsír: 8,07 g; T.Zsírsav: 2,01 g
		Szénhidrát: 58,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,87 g	Szénhidrát: 59,63 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,93 g	Szénhidrát: 57,48 g; Cukor: 10,74 g; Só: 1,52 g	Szénhidrát: 53,93 g; Cukor: 2,96 g; Só: 1,33 g	Szénhidrát: 79,11 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,82 g
			1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,9
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Kockasajt 8 db-os[7], Rozsos kenyér[1], Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Halkrém [3,4,7,10,(6)], Kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Avokadókrém [3,7,10,(12)], Kukoricás kenyér[1], Jégsaláta	Tea gyümölcsös , Kenőmájas(1,6,7,10), Kenyér[1], Zöldhagyma	Tea gyümölcsös , Natúr Sajtkrém[7], Snidling, Rozsos kenyér[1], Uborka
		Energia: 192,19 Kcal / 803,35 Kj	Energia: 210,21 Kcal / 878,68 Kj	Energia: 224,09 Kcal / 936,70 Kj	Energia: 209,76 Kcal / 876,80 Kj	Energia: 141,69 Kcal / 592,26 Kj
		Fehérje: 4,99 g; Zsír: 4,05 g; T.Zsírsav: 2,39 g	Fehérje: 4,93 g; Zsír: 8,70 g; T.Zsírsav: 2,29 g	Fehérje: 2,62 g; Zsír: 7,83 g; T.Zsírsav: 1,44 g	Fehérje: 6,07 g; Zsír: 6,02 g; T.Zsírsav: 2,64 g	Fehérje: 4,43 g; Zsír: 3,62 g; T.Zsírsav: 1,73 g
		Szénhidrát: 31,08 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,02 g	Szénhidrát: 33,78 g; Cukor: 6,60 g; Só: 0,89 g	Szénhidrát: 35,27 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 34,80 g; Cukor: 6,60 g; Só: 1,29 g	Szénhidrát: 31,19 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,97 g
		1,7	1,3,4,7,10,(6)	1,3,7,10,(12)	1,(6),(7),(10)	1,7

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