Heti étlap 2025.07.28. - 2025.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Főtt virsli, ketchup, Kenyér[1]	Kakaó főzős [7], Kakaós kifli[1,3,7,(5,6,8,9,10,11)], Margarin	Tej 2dl[7], Zöldfűszeres vajkrém[7], Rozsos stangli [1], Paradicsom	Tej 2dl[7], Gépsonkakrém [7], Rozsos kenyér[1], Uborka	Tea gyümölcsös , Trapista sajt[7], Margarin, Rozsos kenyér[1], Jégsaláta
		Energia: 319,82 Kcal / 1 336,85 Kj	Energia: 264,49 Kcal / 1 105,57 Kj	Energia: 245,90 Kcal / 1 027,86 Kj	Energia: 136,37 Kcal / 570,03 Kj	Energia: 216,06 Kcal / 903,13 Kj
		Fehérje: 10,93 g; Zsír: 14,42 g; T.Zsírsav: 3,92 g	Fehérje: 13,18 g; Zsír: 14,84 g; T.Zsírsav: 5,37 g	Fehérje: 12,88 g; Zsír: 11,60 g; T.Zsírsav: 2,76 g	Fehérje: 10,44 g; Zsír: 8,31 g; T.Zsírsav: 3,87 g	Fehérje: 8,28 g; Zsír: 12,27 g; T.Zsírsav: 4,88 g
		Szénhidrát: 33,61 g; Cukor: 8,00 g; Só: 2,19 g	Szénhidrát: 56,67 g; Cukor: 8,20 g; Só: 1,03 g	Szénhidrát: 41,20 g; Cukor: 0,21 g; Só: 1,08 g	Szénhidrát: 32,61 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,04 g	Szénhidrát: 29,73 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,24 g
		1	1,3,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,7	1,7	1,7
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Banán, Brokkolikrémleves [1,3,7], Mustáros lazac, Párolt rizsköret , Majonézes kukoricasaláta [3,7,10,(12)]	Gyümölcslé 100%, Sonkás-gombás penne [1,3,7], Trapista sajt[7]	Nektarin, Burgonya főzelék [1,7], Sertés sült , Kenyér[1]	Limonádé , Meggy, Dubarry szelet [1,3,7], Kuszkusz köret [1]	Banán, Gyümölcslé 100%, Rakott kelkáposzta [7]
		Energia: 626,18 Kcal / 2 617,43 Kj	Energia: 607,07 Kcal / 2 537,55 Kj	Energia: 587,31 Kcal / 2 454,96 Kj	Energia: 434,30 Kcal / 1 815,37 Kj	Energia: 526,10 Kcal / 2 199,10 Kj
		Fehérje: 14,59 g; Zsír: 29,93 g; T.Zsírsav: 8,80 g	Fehérje: 29,02 g; Zsír: 29,56 g; T.Zsírsav: 13,91 g	Fehérje: 28,17 g; Zsír: 15,28 g; T.Zsírsav: 4,55 g	Fehérje: 22,61 g; Zsír: 30,08 g; T.Zsírsav: 11,14 g	Fehérje: 27,50 g; Zsír: 17,90 g; T.Zsírsav: 5,65 g
		Szénhidrát: 88,05 g; Cukor: 5,00 g; Só: 4,38 g	Szénhidrát: 55,92 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,48 g	Szénhidrát: 90,53 g; Cukor: 0,96 g; Só: 1,82 g	Szénhidrát: 32,67 g; Cukor: 7,99 g; Só: 2,27 g	Szénhidrát: 80,52 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,04 g
		1,3,7,10,(12)	1,3,7	1,7	1,3,7	7
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Zakuszka fejtettbabos, Rozsos kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Húskrém cs. comb [7], Rozsos kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Tojáskrém [3,10,(12)], Burgonyás kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Natúr Sajtkrém[7], Kenyér[1], Retek piros	Tea gyümölcsös , Vanliás túrókrém [7], Erzsébet kenyér[1,7,(3,5,6,8,9,10,11)]
		Energia: 232,00 Kcal / 969,76 Kj	Energia: 245,84 Kcal / 1 027,61 Kj	Energia: 186,01 Kcal / 777,52 Kj	Energia: 151,01 Kcal / 631,22 Kj	Energia: 179,83 Kcal / 751,69 Kj
		Fehérje: 4,21 g; Zsír: 7,60 g; T.Zsírsav: 0,90 g	Fehérje: 5,61 g; Zsír: 19,66 g; T.Zsírsav: 8,01 g	Fehérje: 5,20 g; Zsír: 9,05 g; T.Zsírsav: 1,93 g	Fehérje: 3,90 g; Zsír: 3,47 g; T.Zsírsav: 1,73 g	Fehérje: 5,79 g; Zsír: 2,12 g; T.Zsírsav: 1,17 g
		Szénhidrát: 34,76 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,71 g	Szénhidrát: 32,64 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 32,29 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,78 g	Szénhidrát: 33,36 g; Cukor: 6,60 g; Só: 1,00 g	Szénhidrát: 33,84 g; Cukor: 8,45 g; Só: 0,70 g
		1	1,7	1,3,10,(12)	1,7	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)

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