Heti étlap 2025.08.04. - 2025.08.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Borjúpárizsi 2(10), Margarin, Rozsos kenyér [1], Paradicsom	Tej 2dl[7], Natúr vajkrém [7], Zsemle[1], Uborka	Kakaó főzős [7], Teavaj [7], Kakaós kifli[1,3,7,(5,6,8,9,10,11)]	Tea gyümölcsös , Téliszalámi (1,6,7), Margarin, Rozsos stangli [1], Pritamin paprika	Tej 2dl[7], Gabonapehely, natur[1]
		Energia: 148,26 Kcal / 619,73 Kj	Energia: 146,15 Kcal / 610,91 Kj	Energia: 264,49 Kcal / 1 105,57 Kj	Energia: 345,66 Kcal / 1 444,86 Kj	Energia: 161,77 Kcal / 676,20 Kj
		Fehérje: 5,22 g; Zsír: 10,34 g; T.Zsírsav: 2,70 g	Fehérje: 10,36 g; Zsír: 10,75 g; T.Zsírsav: 5,32 g	Fehérje: 13,24 g; Zsír: 20,72 g; T.Zsírsav: 9,95 g	Fehérje: 11,61 g; Zsír: 22,32 g; T.Zsírsav: 5,38 g	Fehérje: 11,10 g; Zsír: 3,25 g; T.Zsírsav: 1,22 g
		Szénhidrát: 30,36 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,20 g	Szénhidrát: 39,13 g; Cukor: 0,17 g; Só: 1,06 g	Szénhidrát: 56,73 g; Cukor: 8,20 g; Só: 1,01 g	Szénhidrát: 38,45 g; Cukor: 5,21 g; Só: 1,54 g	Szénhidrát: 39,95 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,20 g
		1,(10)	1,7	1,3,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,(6),(7)	1,7
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Banán, Parajfőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Burgonya sós 150 g	Alma, Fejtett bableves [1,9], Ízes bukta 4-6 év [1,3,7,(12)]	Nektarin, Budapest csirkeragu, Párolt rizsköret , Paradicsomsaláta	Őszibarack, Tökfőzelék [1,7], Sertés pörkölt , Kenyér[1]	Szilva, Fűszeres csirke , Burgonya petrezselymes , Uborka saláta
		Energia: 449,95 Kcal / 1 880,79 Kj	Energia: 567,59 Kcal / 2 372,53 Kj	Energia: 349,77 Kcal / 1 462,04 Kj	Energia: 363,08 Kcal / 1 517,67 Kj	Energia: 256,21 Kcal / 1 070,96 Kj
		Fehérje: 17,25 g; Zsír: 16,33 g; T.Zsírsav: 3,15 g	Fehérje: 28,37 g; Zsír: 16,66 g; T.Zsírsav: 3,52 g	Fehérje: 23,15 g; Zsír: 3,42 g; T.Zsírsav: 0,76 g	Fehérje: 22,35 g; Zsír: 15,79 g; T.Zsírsav: 4,33 g	Fehérje: 22,41 g; Zsír: 6,62 g; T.Zsírsav: 0,84 g
		Szénhidrát: 69,07 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,88 g	Szénhidrát: 86,31 g; Cukor: 28,99 g; Só: 3,66 g	Szénhidrát: 59,05 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,63 g	Szénhidrát: 40,00 g; Cukor: 2,96 g; Só: 2,22 g	Szénhidrát: 42,02 g; Cukor: 2,50 g; Só: 1,86 g
		1,3,7	1,3,7,9,(12)		1,7	
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Limonádé , Kockasajt 8 db-os[7], Kenyér[1], Zöldpaprika	Limonádé , Halkrém [3,4,7,10,(6)], Rozsos kenyér[1], Lilahagyma	Limonádé , Padlizsánkrém [3,7,10], Rozsos kenyér[1]	Limonádé , Lenmagkrém sajtos[7], Burgonyás kenyér[1], Retek piros	Limonádé , Tojáskrém [3,10,(12)], Rozsos kenyér [1], Paradicsom
		Energia: 211,52 Kcal / 884,15 Kj	Energia: 221,26 Kcal / 924,87 Kj	Energia: 209,34 Kcal / 875,04 Kj	Energia: 165,77 Kcal / 692,92 Kj	Energia: 198,99 Kcal / 831,78 Kj
		Fehérje: 4,48 g; Zsír: 4,03 g; T.Zsírsav: 2,39 g	Fehérje: 5,55 g; Zsír: 8,90 g; T.Zsírsav: 2,29 g	Fehérje: 3,53 g; Zsír: 6,07 g; T.Zsírsav: 1,10 g	Fehérje: 3,87 g; Zsír: 3,21 g; T.Zsírsav: 1,57 g	Fehérje: 5,68 g; Zsír: 9,23 g; T.Zsírsav: 1,94 g
		Szénhidrát: 36,15 g; Cukor: 9,59 g; Só: 1,02 g	Szénhidrát: 35,19 g; Cukor: 8,17 g; Só: 0,89 g	Szénhidrát: 34,74 g; Cukor: 8,17 g; Só: 0,79 g	Szénhidrát: 36,37 g; Cukor: 7,99 g; Só: 0,91 g	Szénhidrát: 34,20 g; Cukor: 8,17 g; Só: 0,84 g
		1,7	1,3,4,7,10,(6)	1,3,7,10	1,7	1,3,10,(12)

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