Heti étlap 2025.08.11. - 2025.08.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tej 2dl[7], Csirkemell sonka, Margarin, Kukoricás kenyér[1], Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Tojáskrém [3,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Tej 2dl[7], Vajkrém metélőhagymás[7], Rozsos stangli[1], Uborka	Tea gyümölcsös , Prágai sonka, Margarin, Rozsos kenyér[1], Uborka	Kefír[7], Margarin, Kifli [1,7,(9)]
		Energia: 163,95 Kcal / 685,31 Kj	Energia: 182,30 Kcal / 762,01 Kj	Energia: 467,22 Kcal / 1 952,98 Kj	Energia: 214,93 Kcal / 898,41 Kj	Energia: 247,41 Kcal / 1 034,17 Kj
		Fehérje: 10,39 g; Zsír: 9,37 g; T.Zsírsav: 2,68 g	Fehérje: 5,69 g; Zsír: 9,20 g; T.Zsírsav: 1,93 g	Fehérje: 14,38 g; Zsír: 35,53 g; T.Zsírsav: 14,33 g	Fehérje: 6,28 g; Zsír: 13,27 g; T.Zsírsav: 3,94 g	Fehérje: 10,40 g; Zsír: 13,35 g; T.Zsírsav: 5,62 g
		Szénhidrát: 37,73 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,34 g	Szénhidrát: 30,52 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,84 g	Szénhidrát: 41,71 g; Cukor: 0,21 g; Só: 1,10 g	Szénhidrát: 29,65 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,35 g	Szénhidrát: 34,72 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,71 g
		1,7	1,3,10,(12)	1,7	1	1,7,(9)
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Sárgadinnye, Zöldbabfőzelék kefíres [1,7], Vagdalt sajtos 4-6 év[1,3,7], Kenyér[1]	Alma, Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai spagetti[1,3,7,9]	Banán, Rántott halrúd [1,4,(2,3,6,7,9,10,11)], Párolt rizsköret , Coleslaw saláta[3,7,10,(12)]	Görögdinnye, Tárkonyos csirkeraguleves[1,9], Kölesfelfújt[3,7,(12)], Málnaszörp	Nektarin, Serpenyős burgonya virslivel , Kovászos uborka(1), Kenyér[1]
		Energia: 574,06 Kcal / 2 399,57 Kj	Energia: 465,66 Kcal / 1 946,46 Kj	Energia: 460,77 Kcal / 1 926,02 Kj	Energia: 447,26 Kcal / 1 869,55 Kj	Energia: 423,35 Kcal / 1 769,60 Kj
		Fehérje: 27,79 g; Zsír: 27,89 g; T.Zsírsav: 9,55 g	Fehérje: 24,84 g; Zsír: 26,21 g; T.Zsírsav: 9,43 g	Fehérje: 12,09 g; Zsír: 14,46 g; T.Zsírsav: 2,40 g	Fehérje: 29,18 g; Zsír: 10,31 g; T.Zsírsav: 3,02 g	Fehérje: 13,52 g; Zsír: 13,07 g; T.Zsírsav: 4,20 g
		Szénhidrát: 55,05 g; Cukor: 4,00 g; Só: 2,49 g	Szénhidrát: 48,79 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,81 g	Szénhidrát: 76,05 g; Cukor: 2,00 g; Só: 0,50 g	Szénhidrát: 77,47 g; Cukor: 24,61 g; Só: 1,57 g	Szénhidrát: 63,23 g; Cukor: 0,96 g; Só: 3,99 g
		1,3,7	1,3,7,9	1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(11),(12)	1,3,7,9,(12)	1
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Limonádé , Sajtkrém[7], Rozsos kenyér[1], Lilahagyma	Limonádé , Gombakrém [7], Kenyér[1]	Limonádé , Húskrém pulyka [7], Kenyér[1], Savanyú káposzta(12)	Limonádé , Kőrözött túró [7], Kenyér[1], Zöldpaprika	Limonádé , Mozzarella sajt[7], Margarin, Rozsos kenyér[1], Retek piros
		Energia: 157,69 Kcal / 659,14 Kj	Energia: 210,61 Kcal / 880,35 Kj	Energia: 181,21 Kcal / 757,46 Kj	Energia: 185,36 Kcal / 774,80 Kj	Energia: 222,46 Kcal / 929,88 Kj
		Fehérje: 4,52 g; Zsír: 3,67 g; T.Zsírsav: 1,73 g	Fehérje: 4,87 g; Zsír: 8,13 g; T.Zsírsav: 2,89 g	Fehérje: 4,62 g; Zsír: 5,23 g; T.Zsírsav: 2,18 g	Fehérje: 4,35 g; Zsír: 3,66 g; T.Zsírsav: 1,67 g	Fehérje: 7,95 g; Zsír: 11,13 g; T.Zsírsav: 3,51 g
		Szénhidrát: 36,60 g; Cukor: 8,17 g; Só: 0,97 g	Szénhidrát: 35,69 g; Cukor: 9,59 g; Só: 1,10 g	Szénhidrát: 36,63 g; Cukor: 9,59 g; Só: 1,12 g	Szénhidrát: 37,03 g; Cukor: 9,96 g; Só: 0,93 g	Szénhidrát: 33,36 g; Cukor: 8,17 g; Só: 1,08 g
		1,7	1,7	1,7,(12)	1,7	1,7

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