Heti étlap 2025.08.18. - 2025.08.22.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Karamell[7], Teavaj[7], Kalács foszlós 500g[1,3,7,(5,6,8,9,10,11	Tea gyümölcsös , Borjúmájas(1,6,7,10), Kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Ausztria szalámi(1,6,7), Margarin, Rozsos Zsemle [1], Uborka	Tea gyümölcsös , Pannónia sajt(7), Margarin, Rozsos kenyér [1], Paradicsom
		Energia: 193,20 Kcal / 807,58 Kj	Energia: 209,76 Kcal / 876,80 Kj	Energia: 223,43 Kcal / 933,94 Kj	Energia: 148,26 Kcal / 619,73 Kj
		Fehérje: 10,63 g; Zsír: 22,26 g; T.Zsírsav: 10,73 g; Szénhidrát: 47,35 g; Cukor: 11,90 g; Só: 0,78 g	Fehérje: 5,51 g; Zsír: 5,95 g; T.Zsírsav: 2,62 g; Szénhidrát: 33,62 g; Cukor: 6,60 g; Só: 1,28 g	Fehérje: 8,62 g; Zsír: 8,63 g; T.Zsírsav: 1,96 g; Szénhidrát: 41,17 g; Cukor: 5,16 g; Só: 1,07 g	Fehérje: 8,38 g; Zsír: 12,32 g; T.Zsírsav: 4,89 g; Szénhidrát: 30,64 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,74 g
		1,3,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,(7)
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Gyümölcslé 100%, Banán, Savanyú vetrece [1,7], Tészta köret [1,3]	Görögdinnye, Lencsefőzelék [1,7,10,(12)], Sertés sült , Kenyér [1]	Őszibarack, Fokhagymakrémleves [1,3,7,(6,10,11)], Rakott royal[1,7]	Szilva, Mézes-mustáros csirke[10,(12)], Burgonyapüré [7], Nyári saláta[10,(12)]
		Energia: 520,16 Kcal / 2 174,27 Kj	Energia: 531,81 Kcal / 2 222,97 Kj	Energia: 695,07 Kcal / 2 905,39 Kj	Energia: 297,72 Kcal / 1 244,47 Kj
		Fehérje: 24,79 g; Zsír: 15,69 g; T.Zsírsav: 4,26 g; Szénhidrát: 77,81 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,97 g	Fehérje: 33,72 g; Zsír: 20,60 g; T.Zsírsav: 4,86 g; Szénhidrát: 57,78 g; Cukor: 0,96 g; Só: 1,87 g	Fehérje: 37,56 g; Zsír: 38,48 g; T.Zsírsav: 9,30 g; Szénhidrát: 73,40 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,80 g	Fehérje: 25,93 g; Zsír: 10,73 g; T.Zsírsav: 2,99 g; Szénhidrát: 53,82 g; Cukor: 1,62 g; Só: 3,08 g
		1,3,7	1,7,10,(12)	1,3,7,(6),(10),(11)	7,10,(12)
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Limonádé , Kockasajt 8 db-os[7], Rozsos kenyér [1], Jégsaláta	Limonádé , Halkrém [3,4,7,10,(6)], Rozsos kenyér[1], Paradicsom	Limonádé , Zakuszka fejtettbabos, Burgonyás kenyér[1]	Limonádé , Kőrözött túró [7], Kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 200,69 Kcal / 838,88 Kj	Energia: 227,83 Kcal / 952,33 Kj	Energia: 251,71 Kcal / 1 052,15 Kj	Energia: 185,36 Kcal / 774,80 Kj
		Fehérje: 4,89 g; Zsír: 4,09 g; T.Zsírsav: 2,39 g; Szénhidrát: 33,57 g; Cukor: 8,17 g; Só: 1,03 g	Fehérje: 5,49 g; Zsír: 8,93 g; T.Zsírsav: 2,30 g; Szénhidrát: 33,90 g; Cukor: 8,17 g; Só: 0,88 g	Fehérje: 3,77 g; Zsír: 7,51 g; T.Zsírsav: 0,90 g; Szénhidrát: 39,91 g; Cukor: 7,99 g; Só: 1,65 g	Fehérje: 4,35 g; Zsír: 3,66 g; T.Zsírsav: 1,67 g; Szénhidrát: 37,03 g; Cukor: 9,96 g; Só: 0,93 g
		1,7	1,3,4,7,10,(6)	1	1,7

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