Heti étlap 2025.08.25. - 2025.08.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tej 2dl[7], Vadász felvágott(1,6,7), Margarin, Rozsos kenyér[1], Retek piros	Házi gyümölcsjoghurt[7], Molnárka[1,3,7,(5,6,8,9,10,11)]	Tea gyümölcsös , Marhapárizsi , Margarin, Burgonyás kenyér[1], Paradicsom	Tej 2dl[7], Trapista sajt [7], Margarin, Rozsos kenyér[1], Uborka	Tejeskávé [1,7], Vajkrém magyaros[7], Zsemle[1], Zöldhagyma
		Energia: 172,71 Kcal / 721,93 Kj	Energia: 392,66 Kcal / 1 641,32 Kj	Energia: 151,97 Kcal / 635,23 Kj	Energia: 195,08 Kcal / 815,43 Kj	Energia: 510,89 Kcal / 2 135,52 Kj
		Fehérje: 11,25 g; Zsír: 12,72 g; T.Zsírsav: 3,94 g	Fehérje: 11,42 g; Zsír: 9,73 g; T.Zsírsav: 5,00 g	Fehérje: 4,59 g; Zsír: 10,19 g; T.Zsírsav: 2,69 g	Fehérje: 13,47 g; Zsír: 14,54 g; T.Zsírsav: 6,10 g	Fehérje: 13,88 g; Zsír: 35,53 g; T.Zsírsav: 17,34 g
		Szénhidrát: 32,62 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,54 g	Szénhidrát: 63,75 g; Cukor: 4,05 g; Só: 0,84 g	Szénhidrát: 32,50 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,73 g	Szénhidrát: 32,75 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,44 g	Szénhidrát: 59,89 g; Cukor: 15,16 g; Só: 1,14 g
		1,7,(6)	1,3,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1	1,7	1,7
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Szilva, Hagymaleves [1,7], Zöldséges csirkeragu, Párolt bulgur [1]	Szőlő, Halfasírt 4-6 év [1,3,4], Tört burgonya, hagymás , Párolt káposzta vegyes	Sárgadinnye, Csorbaleves[7,9,(12)], Almás-diós pite [1,3,7]	Banán, Paradicsomos káposzta [1], Sült pulykacomb filé , Kenyér [1]	Görögdinnye, Szecsuáni csirke, Párolt rizsköret
		Energia: 311,07 Kcal / 1 300,27 Kj	Energia: 503,32 Kcal / 2 103,88 Kj	Energia: 386,19 Kcal / 1 614,27 Kj	Energia: 453,66 Kcal / 1 896,30 Kj	Energia: 402,74 Kcal / 1 683,45 Kj
		Fehérje: 27,33 g; Zsír: 13,51 g; T.Zsírsav: 4,28 g	Fehérje: 20,64 g; Zsír: 15,91 g; T.Zsírsav: 1,87 g	Fehérje: 19,01 g; Zsír: 18,51 g; T.Zsírsav: 6,00 g	Fehérje: 21,26 g; Zsír: 12,17 g; T.Zsírsav: 2,80 g	Fehérje: 35,57 g; Zsír: 7,41 g; T.Zsírsav: 0,99 g
		Szénhidrát: 56,59 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,19 g	Szénhidrát: 69,87 g; Cukor: 5,03 g; Só: 1,55 g	Szénhidrát: 55,37 g; Cukor: 10,74 g; Só: 1,82 g	Szénhidrát: 64,43 g; Cukor: 5,96 g; Só: 2,38 g	Szénhidrát: 50,69 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,95 g
		1,7	1,3,4	1,3,7,9,(12)	1	
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Limonádé , Avokadókrém [3,7,10,(12)], Kukoricás kenyér[1]	Limonádé , Lenmagkrém sajtos[7], Rozsos kenyér [1], Pritamin paprika	Limonádé , Mediterrán tojáskrém[3,10,(7,12)], Rozsos kenyér[1], Lilahagyma	Limonádé , Májaskrém házi, Kenyér[1], Paradicsom	Limonádé , Gépsonkakrém [7], Rozsos kenyér[1], Jégsaláta
		Energia: 240,09 Kcal / 1 003,58 Kj	Energia: 166,69 Kcal / 696,76 Kj	Energia: 195,65 Kcal / 817,82 Kj	Energia: 184,71 Kcal / 772,09 Kj	Energia: 173,35 Kcal / 724,60 Kj
		Fehérje: 2,47 g; Zsír: 7,88 g; T.Zsírsav: 1,44 g	Fehérje: 4,42 g; Zsír: 3,36 g; T.Zsírsav: 1,57 g	Fehérje: 4,67 g; Zsír: 7,01 g; T.Zsírsav: 1,31 g	Fehérje: 4,50 g; Zsír: 3,97 g; T.Zsírsav: 0,86 g	Fehérje: 5,35 g; Zsír: 6,10 g; T.Zsírsav: 2,65 g
		Szénhidrát: 38,36 g; Cukor: 7,99 g; Só: 0,86 g	Szénhidrát: 35,35 g; Cukor: 8,17 g; Só: 0,93 g	Szénhidrát: 35,25 g; Cukor: 8,17 g; Só: 0,89 g	Szénhidrát: 36,91 g; Cukor: 9,59 g; Só: 1,24 g	Szénhidrát: 33,05 g; Cukor: 8,17 g; Só: 0,84 g
		1,3,7,10,(12)	1,7	1,3,10,(7),(12)	1	1,7

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