Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tej 2dl[7], Zöldfűszeres vajkrém[7], Rozsos stangli [1], Pritamin paprika	Tej 2dl[7], Prágai sonka, Margarin, Kenyér[1], Uborka	Kakaó főzős [7], Teavaj [7], Kalács foszlós 500g [1,3,7,(5,6,8,9,10,11	Tea gyümölcsös , Tojáskrém [3,10,(12)], Rozsos Zsemle[1], Jégsaláta	Karamell[7], Diákcsemege(1,6,7), Margarin, Kenyér[1], Retek piros
		Energia: 248,33 Kcal / 1 038,02 Kj	Energia: 198,90 Kcal / 831,40 Kj	Energia: 179,38 Kcal / 749,81 Kj	Energia: 234,25 Kcal / 979,17 Kj	Energia: 236,21 Kcal / 987,36 Kj
		Fehérje: 13,00 g; Zsír: 11,58 g; T.Zsírsav: 2,76 g	Fehérje: 10,80 g; Zsír: 15,38 g; T.Zsírsav: 5,16 g	Fehérje: 11,00 g; Zsír: 22,69 g; T.Zsírsav: 10,98 g	Fehérje: 8,13 g; Zsír: 9,85 g; T.Zsírsav: 2,15 g	Fehérje: 11,75 g; Zsír: 15,68 g; T.Zsírsav: 5,30 g
		Szénhidrát: 41,41 g; Cukor: 0,21 g; Só: 1,08 g	Szénhidrát: 34,42 g; Cukor: 1,60 g; Só: 1,55 g	Szénhidrát: 42,57 g; Cukor: 6,91 g; Só: 0,78 g	Szénhidrát: 41,42 g; Cukor: 5,16 g; Só: 1,17 g	Szénhidrát: 47,24 g; Cukor: 11,59 g; Só: 1,80 g
		1,7	1,7	1,3,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,3,10,(12)	1,7,(6)
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Alma, Húsgaluska leves [3,9], Káposztás kocka 4-6 év[1,3]	Szőlő, Sárgaborsó főzelék [1], Sertés pörkölt , Kenyér[1]	Gyümölcslé 100%, Czigler hús 4-6 év[10,(12)], Burgonyapüré [7], Nyári saláta[10,(12)]	Alma, Gulyásleves friss [9], Tejbedara[1,7]	Szőlő, Bakonyi pulyka tokány [1,7], Párolt rizsköret
		Energia: 728,99 Kcal / 3 047,18 Kj	Energia: 465,81 Kcal / 1 947,09 Kj	Energia: 483,70 Kcal / 2 021,87 Kj	Energia: 352,98 Kcal / 1 475,46 Kj	Energia: 336,87 Kcal / 1 408,12 Kj
		Fehérje: 26,22 g; Zsír: 24,52 g; T.Zsírsav: 3,92 g	Fehérje: 26,57 g; Zsír: 14,14 g; T.Zsírsav: 3,19 g	Fehérje: 24,48 g; Zsír: 23,95 g; T.Zsírsav: 6,47 g	Fehérje: 18,81 g; Zsír: 16,70 g; T.Zsírsav: 5,63 g	Fehérje: 16,28 g; Zsír: 8,78 g; T.Zsírsav: 2,74 g
		Szénhidrát: 100,53 g; Cukor: 24,98 g; Só: 4,42 g	Szénhidrát: 57,67 g; Cukor: 0,96 g; Só: 1,70 g	Szénhidrát: 61,51 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,01 g	Szénhidrát: 57,72 g; Cukor: 9,99 g; Só: 1,67 g	Szénhidrát: 54,31 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,38 g
		1,3,9	1	7,10,(12)	1,7,9	1,7
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Kőrözött túró [7], Kenyér [1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Eidami sajt[7], Margarin, Rozsos kenyér[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Halkrém [3,4,7,10,(6)], Rozsos kenyér[1], Csemege uborka(12)	Tea gyümölcsös , Padlizsánkrém [3,7,10], Burgonyás kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Szendvicskrém[7], Rozsos kenyér[1], Póréhagyma, Túró Rudi [7]
		Energia: 163,48 Kcal / 683,35 Kj	Energia: 218,46 Kcal / 913,16 Kj	Energia: 205,26 Kcal / 857,99 Kj	Energia: 197,05 Kcal / 823,67 Kj	Energia: 262,14 Kcal / 1 095,75 Kj
		Fehérje: 4,30 g; Zsír: 3,54 g; T.Zsírsav: 1,67 g	Fehérje: 8,08 g; Zsír: 12,02 g; T.Zsírsav: 4,70 g	Fehérje: 5,32 g; Zsír: 8,84 g; T.Zsírsav: 2,29 g	Fehérje: 2,99 g; Zsír: 5,86 g; T.Zsírsav: 1,10 g	Fehérje: 8,20 g; Zsír: 9,89 g; T.Zsírsav: 2,02 g
		Szénhidrát: 35,24 g; Cukor: 6,97 g; Só: 0,94 g	Szénhidrát: 30,66 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,74 g	Szénhidrát: 30,10 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,60 g	Szénhidrát: 33,13 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,73 g	Szénhidrát: 41,96 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,80 g
		1,7	1,7	1,3,4,7,10,(6),(12)	1,3,7,10	1,7

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