Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tej 2dl[7], Vajkrém magyaros[7], Kenyér[1], Zöldhagyma	Tea gyümölcsös , Főtt virsli, ketchup, Rozsos kenyér[1]	Tejeskávé [1,7], Margarin, Molnárka[1,3,7,(5,6,8,9,10,11)]	Tea gyümölcsös , Mozzarella sajt[7], Margarin, Rozsos kenyér [1], Jégsaláta	Tej 2dl[7], Párizsi, Margarin, Rozsos kenyér [1], Retek piros
		Energia: 360,08 Kcal / 1 505,13 Kj	Energia: 314,87 Kcal / 1 316,16 Kj	Energia: 302,21 Kcal / 1 263,24 Kj	Energia: 202,09 Kcal / 844,74 Kj	Energia: 129,34 Kcal / 540,64 Kj
		Fehérje: 7,67 g; Zsír: 20,61 g; T.Zsírsav: 10,67 g	Fehérje: 11,49 g; Zsír: 14,55 g; T.Zsírsav: 3,91 g	Fehérje: 12,77 g; Zsír: 14,30 g; T.Zsírsav: 5,00 g	Fehérje: 7,74 g; Zsír: 11,05 g; T.Zsírsav: 3,51 g	Fehérje: 8,23 g; Zsír: 9,28 g; T.Zsírsav: 2,67 g
		Szénhidrát: 35,08 g; Cukor: 1,60 g; Só: 0,78 g	Szénhidrát: 31,63 g; Cukor: 6,58 g; Só: 2,18 g	Szénhidrát: 67,66 g; Cukor: 14,99 g; Só: 1,07 g	Szénhidrát: 29,61 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,05 g	Szénhidrát: 32,58 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,03 g
		1,7	1	1,3,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,7	1,7
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Banán, Sóskafőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Burgonya sós 150 g	Gyümölcslé 100%, Nyírségi gombócleves [1,3,7,9], Mákos kevert [1,3,7]	Banán, Paradicsom leves [1,3,9], Rántott halrúd [1,4,(2,3,6,7,9,10,11)], Párolt rizs kukoricával	Alma, Tökfőzelék [1,7], Vagdalt pulyka [1,3], Kenyér[1]	Sárgadinnye, Sült csirkecomb filé , Burgonya petrezselymes , Paradicsomsaláta
		Energia: 430,89 Kcal / 1 801,12 Kj	Energia: 538,29 Kcal / 2 250,05 Kj	Energia: 622,22 Kcal / 2 600,88 Kj	Energia: 371,74 Kcal / 1 553,87 Kj	Energia: 315,53 Kcal / 1 318,92 Kj
		Fehérje: 17,48 g; Zsír: 8,95 g; T.Zsírsav: 4,21 g	Fehérje: 25,34 g; Zsír: 26,07 g; T.Zsírsav: 7,70 g	Fehérje: 15,95 g; Zsír: 15,72 g; T.Zsírsav: 1,46 g	Fehérje: 19,92 g; Zsír: 14,01 g; T.Zsírsav: 3,98 g	Fehérje: 18,39 g; Zsír: 6,73 g; T.Zsírsav: 0,85 g
		Szénhidrát: 81,33 g; Cukor: 9,99 g; Só: 3,79 g	Szénhidrát: 64,32 g; Cukor: 32,47 g; Só: 3,81 g	Szénhidrát: 103,48 g; Cukor: 5,00 g; Só: 2,87 g	Szénhidrát: 47,24 g; Cukor: 2,98 g; Só: 2,68 g	Szénhidrát: 46,39 g; Cukor: 5,00 g; Só: 2,62 g
		1,3,7	1,3,7,9	1,3,4,9,(2),(6),(7),(10),(11)	1,3,7	
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Lenmagkrém sajtos[7], Rozsos kenyér[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Borjúmájas(1,6,7,10), Sajtos stangli, Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Húskrém cs. comb [7], Rozsos kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Tojáskrém [3,10,(12)], Kenyér[1], Uborka	Tea gyümölcsös , Vanliás túrókrém [7], Erzsébet kenyér[1,7,(3,5,6,8,9,10,11)]
		Energia: 148,26 Kcal / 619,73 Kj	Energia: 93,10 Kcal / 389,16 Kj	Energia: 245,84 Kcal / 1 027,61 Kj	Energia: 181,37 Kcal / 758,13 Kj	Energia: 179,83 Kcal / 751,69 Kj
		Fehérje: 4,25 g; Zsír: 3,33 g; T.Zsírsav: 0,10 g	Fehérje: 3,61 g; Zsír: 5,57 g; T.Zsírsav: 2,53 g	Fehérje: 5,61 g; Zsír: 19,66 g; T.Zsírsav: 8,01 g	Fehérje: 5,06 g; Zsír: 9,00 g; T.Zsírsav: 1,93 g	Fehérje: 5,79 g; Zsír: 2,12 g; T.Zsírsav: 1,17 g
		Szénhidrát: 31,76 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,72 g	Szénhidrát: 6,62 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,55 g	Szénhidrát: 32,64 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 32,10 g; Cukor: 6,60 g; Só: 0,85 g	Szénhidrát: 33,84 g; Cukor: 8,45 g; Só: 0,70 g
		1,7	(1),(6),(7),(10)	1,7	1,3,10,(12)	1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11)

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