Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Pápai extrasonka, Margarin, Burgonyás kenyér[1], Paradicsom	Tej 2dl[7], Gabonapehely, natur[1]	Tea gyümölcsös , Téliszalámi (1,6,7), Margarin, Rozsos Zsemle [1], Uborka	Kakaó főzős [7], Teavaj [7], Kakaós kifli[1,3,7,(5,6,8,9,10,11)]	Tej 2dl[7], Trapista sajt [7], Margarin, Kukoricás kenyér[1], Pritamin paprika
		Energia: 151,97 Kcal / 635,23 Kj	Energia: 161,77 Kcal / 676,20 Kj	Energia: 277,37 Kcal / 1 159,41 Kj	Energia: 264,49 Kcal / 1 105,57 Kj	Energia: 216,21 Kcal / 903,76 Kj
		Fehérje: 6,59 g; Zsír: 8,19 g; T.Zsírsav: 1,90 g	Fehérje: 11,10 g; Zsír: 3,25 g; T.Zsírsav: 1,22 g	Fehérje: 9,21 g; Zsír: 14,32 g; T.Zsírsav: 4,18 g	Fehérje: 13,26 g; Zsír: 24,72 g; T.Zsírsav: 11,88 g	Fehérje: 12,53 g; Zsír: 14,43 g; T.Zsírsav: 6,07 g
		Szénhidrát: 32,13 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,34 g	Szénhidrát: 39,95 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,20 g	Szénhidrát: 41,19 g; Cukor: 5,16 g; Só: 1,71 g	Szénhidrát: 56,75 g; Cukor: 8,20 g; Só: 1,02 g	Szénhidrát: 37,21 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,40 g
		1	1,7	1,(6),(7)	1,3,7,(5),(6),(8),(9),(10),(11)	1,7
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Szőlő, Zöldborsófőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Kenyér[1]	Alma, Csurgatott tojás leves [1,3], Csirkemájas rizseshús , Csalamádé (12)	Körte, Szárazbableves friss [1,3,9], Túrós derelye [1,7]	Gyümölcslé 100%, Muszaka [7], Banán	Szilvaleves [1,7], Rántott csirkemell [1,3], Tört burgonya , Kovászos uborka(1)
		Energia: 434,66 Kcal / 1 816,88 Kj	Energia: 463,06 Kcal / 1 935,59 Kj	Energia: 713,95 Kcal / 2 984,31 Kj	Energia: 403,91 Kcal / 1 688,34 Kj	Energia: 515,75 Kcal / 2 155,84 Kj
		Fehérje: 24,25 g; Zsír: 9,49 g; T.Zsírsav: 2,16 g	Fehérje: 29,54 g; Zsír: 14,18 g; T.Zsírsav: 2,22 g	Fehérje: 32,48 g; Zsír: 25,21 g; T.Zsírsav: 6,56 g	Fehérje: 18,26 g; Zsír: 10,24 g; T.Zsírsav: 3,35 g	Fehérje: 24,64 g; Zsír: 13,37 g; T.Zsírsav: 2,85 g
		Szénhidrát: 72,03 g; Cukor: 5,96 g; Só: 1,64 g	Szénhidrát: 56,23 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,03 g	Szénhidrát: 104,22 g; Cukor: 5,00 g; Só: 2,44 g	Szénhidrát: 67,21 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,17 g	Szénhidrát: 78,32 g; Cukor: 16,78 g; Só: 3,70 g
		1,3,7	1,3,(12)	1,3,7,9	7	1,3,7
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Svéd gombakrém[7], Rozsos kenyér[1], Túró Rudi[7]	Tea gyümölcsös , Pikáns halkrém [3,4,10,(6,7,12)], Rozsos kenyér[1], Csemege uborka(12)	Tea gyümölcsös , Szendvicskrém[7], Kenyér [1], Póréhagyma	Tea gyümölcsös , Túrókrém snidlinges[7], Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Tojáskrém [3,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Lilahagyma
		Energia: 277,17 Kcal / 1 158,57 Kj	Energia: 236,43 Kcal / 988,28 Kj	Energia: 157,83 Kcal / 659,73 Kj	Energia: 172,23 Kcal / 719,92 Kj	Energia: 176,42 Kcal / 737,44 Kj
		Fehérje: 9,17 g; Zsír: 7,99 g; T.Zsírsav: 0,09 g	Fehérje: 5,49 g; Zsír: 15,37 g; T.Zsírsav: 2,67 g	Fehérje: 3,43 g; Zsír: 4,35 g; T.Zsírsav: 1,64 g	Fehérje: 5,94 g; Zsír: 2,12 g; T.Zsírsav: 1,00 g	Fehérje: 5,69 g; Zsír: 9,14 g; T.Zsírsav: 1,93 g
		Szénhidrát: 42,19 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,72 g	Szénhidrát: 31,08 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,83 g	Szénhidrát: 33,73 g; Cukor: 6,60 g; Só: 0,85 g	Szénhidrát: 30,77 g; Cukor: 5,85 g; Só: 0,82 g	Szénhidrát: 32,11 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,85 g
		1,7	1,3,4,10,(6),(7),(12)	1,7	1,7	1,3,10,(12)

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