Heti étlap 2025.09.22. - 2025.09.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Házi gyümölcsjoghurt[7], Kifli[1,7,(9)]	Tea gyümölcsös , Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin, Rozsos stangli[1], Póréhagyma	Tej 2dl[7], Pannónia sajt (7), Margarin, Kenyér[1], Retek piros	Tej 2dl[7], Natúr vajkrém [7], Rozsos kenyér[1], Pritamin paprika	Vaníliás tej [7], Ausztria szalámi(1,6,7), Margarin, Burgonyás kenyér[1], Uborka
		Energia: 288,75 Kcal / 1 206,98 Kj	Energia: 319,32 Kcal / 1 334,76 Kj	Energia: 130,03 Kcal / 543,53 Kj	Energia: 128,21 Kcal / 535,92 Kj	Energia: 172,42 Kcal / 720,72 Kj
		Fehérje: 9,47 g; Zsír: 5,78 g; T.Zsírsav: 3,45 g	Fehérje: 10,75 g; Zsír: 19,26 g; T.Zsírsav: 4,14 g	Fehérje: 12,96 g; Zsír: 14,40 g; T.Zsírsav: 6,10 g	Fehérje: 8,48 g; Zsír: 10,80 g; T.Zsírsav: 5,18 g	Fehérje: 12,27 g; Zsír: 10,75 g; T.Zsírsav: 3,37 g
		Szénhidrát: 48,95 g; Cukor: 4,05 g; Só: 0,71 g	Szénhidrát: 39,89 g; Cukor: 5,21 g; Só: 1,29 g	Szénhidrát: 34,87 g; Cukor: 1,60 g; Só: 0,98 g	Szénhidrát: 33,48 g; Cukor: 0,18 g; Só: 0,92 g	Szénhidrát: 42,79 g; Cukor: 5,99 g; Só: 0,96 g
		1,7,(9)	1,7,(6)	1,7	1,7	1,7,(6)
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Banán, Kelkáposzta főzelék [1], Pulyka pörkölt , Kenyér[1]	Szőlő, Vegyes gyümölcsleves [1,7], Sült pulykacomb filé , Bulgursaláta[1]	Körte, Afrikai harcsapaprikás[1,4,7], Párolt rizsköret	Alma, Palócleves friss 4-6 év[1,7], Fahéjas csiga [1,3,7]	Banán, Paradicsom mártás [1,9], Húsgombóc pulyka [3], Burgonya sós 150 g
		Energia: 492,25 Kcal / 2 057,61 Kj	Energia: 546,75 Kcal / 2 285,42 Kj	Energia: 264,26 Kcal / 1 104,61 Kj	Energia: 581,88 Kcal / 2 432,26 Kj	Energia: 467,27 Kcal / 1 953,19 Kj
		Fehérje: 24,25 g; Zsír: 14,22 g; T.Zsírsav: 3,03 g	Fehérje: 23,77 g; Zsír: 16,24 g; T.Zsírsav: 5,53 g	Fehérje: 15,72 g; Zsír: 4,99 g; T.Zsírsav: 1,37 g	Fehérje: 25,49 g; Zsír: 33,67 g; T.Zsírsav: 12,12 g	Fehérje: 19,38 g; Zsír: 8,07 g; T.Zsírsav: 2,01 g
		Szénhidrát: 67,81 g; Cukor: 0,96 g; Só: 1,91 g	Szénhidrát: 89,08 g; Cukor: 18,42 g; Só: 2,00 g	Szénhidrát: 46,91 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,50 g	Szénhidrát: 93,78 g; Cukor: 19,18 g; Só: 2,07 g	Szénhidrát: 79,11 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,82 g
		1	1,7	1,4,7	1,3,7	1,3,9
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Májaskrém házi, Rozsos kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Lenmagkrém sajtos[7], Burgonyás kenyér[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Zakuszka fejtettbabos, Rozsos kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Főtt tojás [3], Margarin, Kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Kockasajt 8 db-os[7], Rozsos kenyér[1], Jégsaláta
		Energia: 157,19 Kcal / 657,05 Kj	Energia: 151,97 Kcal / 635,23 Kj	Energia: 232,00 Kcal / 969,76 Kj	Energia: 218,59 Kcal / 913,71 Kj	Energia: 184,69 Kcal / 772,00 Kj
		Fehérje: 5,08 g; Zsír: 4,02 g; T.Zsírsav: 0,85 g	Fehérje: 3,76 g; Zsír: 3,18 g; T.Zsírsav: 0,10 g	Fehérje: 4,21 g; Zsír: 7,60 g; T.Zsírsav: 0,90 g	Fehérje: 7,73 g; Zsír: 11,39 g; T.Zsírsav: 2,55 g	Fehérje: 4,84 g; Zsír: 4,03 g; T.Zsírsav: 2,39 g
		Szénhidrát: 32,85 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,25 g	Szénhidrát: 33,53 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,66 g	Szénhidrát: 34,76 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,71 g	Szénhidrát: 32,23 g; Cukor: 6,60 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 30,19 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,03 g
		1	1,7	1	1,3	1,7

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