Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tej 2dl[7], Margarin, Rozsos Zsemle[1], Uborka	Tej 2dl[7], Párizsi, Margarin, Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Vaníliás tej [7], Trapista sajt[7], Margarin, Rozsos stangli[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Pápai extrasonka, Margarin, Kukoricás kenyér [1], Retek piros	Tejeskávé [1,7], Zöldfűszeres vajkrém[7], Zsemle [1], Pritamin paprika	Tej 2,8%[7], Gabonapehely, natur[1]
		Energia: 178,54 Kcal / 746,30 Kj	Energia: 130,85 Kcal / 546,95 Kj	Energia: 344,36 Kcal / 1 439,42 Kj	Energia: 158,19 Kcal / 661,23 Kj	Energia: 214,54 Kcal / 896,78 Kj	Energia: 161,77 Kcal / 676,20 Kj
		Fehérje 10,43 g; Zsír 9,64 g; T.Zsírsav 2,75 g; Szénhidrát 43,77 g; Cukor 0,16 g; Só 1,27 g	Fehérje 8,23 g; Zsír 9,34 g; T.Zsírsav 2,67 g; Szénhidrát 32,82 g; Cukor 0,18 g; Só 0,99 g	Fehérje 20,12 g; Zsír 24,05 g; T.Zsírsav 7,94 g; Szénhidrát 50,18 g; Cukor 6,20 g; Só 1,66 g	Fehérje 6,08 g; Zsír 8,20 g; T.Zsírsav 1,86 g; Szénhidrát 33,38 g; Cukor 5,00 g; Só 1,41 g	Fehérje 11,68 g; Zsír 3,55 g; T.Zsírsav 1,89 g; Szénhidrát 57,27 g; Cukor 15,16 g; Só 1,12 g	Fehérje 12,80 g; Zsír 4,00 g; T.Zsírsav 1,62 g; Szénhidrát 42,60 g; Cukor 0,00 g; Só 0,26 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Alma, Burgonya főzelék [1,7], Sertés pörkölt , Kenyér[1]	Banán, Vadasmártás pulykával[1,7,10,(12)], Tészta köret [1,3]	Körte, Brokkolikrémleves [1,3,7], Bulgur köret [1], Pulyka pörkölt , Csemege uborka (12)	Szőlő, Zöldborsóleves friss [1,9], Tejberizs [7]	Banán, Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Kenyér[1]	Rakott burgonya kolbász-tojás [3,7], Alma
		Energia: 575,39 Kcal / 2 405,13 Kj	Energia: 541,00 Kcal / 2 261,38 Kj	Energia: 578,18 Kcal / 2 416,79 Kj	Energia: 488,09 Kcal / 2 040,22 Kj	Energia: 442,13 Kcal / 1 848,10 Kj	Energia: 397,81 Kcal / 1 662,85 Kj
		Fehérje 27,77 g; Zsír 16,21 g; T.Zsírsav 4,60 g; Szénhidrát 86,99 g; Cukor 0,96 g; Só 2,02 g	Fehérje 26,60 g; Zsír 21,65 g; T.Zsírsav 5,18 g; Szénhidrát 66,35 g; Cukor 5,00 g; Só 2,13 g	Fehérje 26,46 g; Zsír 30,83 g; T.Zsírsav 7,96 g; Szénhidrát 59,73 g; Cukor 0,00 g; Só 3,75 g	Fehérje 24,06 g; Zsír 14,54 g; T.Zsírsav 3,90 g; Szénhidrát 88,63 g; Cukor 19,98 g; Só 1,74 g	Fehérje 16,18 g; Zsír 16,27 g; T.Zsírsav 3,18 g; Szénhidrát 67,22 g; Cukor 5,96 g; Só 3,64 g	Fehérje 15,42 g; Zsír 20,54 g; T.Zsírsav 8,87 g; Szénhidrát 48,96 g; Cukor 0,00 g; Só 1,71 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Túrós aprósütemény [1,3,7,(6,8,11,16)]	Tea gyümölcsös , Lenmagkrém sajtos [7], Burgonyás kenyér[1], Sárgarépa	Tea gyümölcsös , Zakuszka fejtettbabos, Kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Camembertes körözött 4-6 év[7], Rozsos kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Húskrém pulyka [7], Rozsos kenyér [1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Kockasajt 8 db-os [7], Kifli[1,7,(9)], Zöldpaprika
		Energia: 35,98 Kcal / 150,40 Kj	Energia: 157,47 Kcal / 658,22 Kj	Energia: 236,95 Kcal / 990,45 Kj	Energia: 164,54 Kcal / 687,78 Kj	Energia: 160,26 Kcal / 669,89 Kj	Energia: 211,18 Kcal / 882,73 Kj
		Fehérje 0,53 g; Zsír 0,29 g; T.Zsírsav 0,00 g; Szénhidrát 0,00 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Fehérje 3,82 g; Zsír 3,18 g; T.Zsírsav 1,58 g; Szénhidrát 0,00 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Fehérje 3,64 g; Zsír 7,46 g; T.Zsírsav 0,90 g; Szénhidrát 0,00 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Fehérje 4,79 g; Zsír 1,68 g; T.Zsírsav 0,75 g; Szénhidrát 0,00 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Fehérje 5,17 g; Zsír 5,28 g; T.Zsírsav 2,15 g; Szénhidrát 0,00 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g	Fehérje 6,71 g; Zsír 4,88 g; T.Zsírsav 2,90 g; Szénhidrát 0,00 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7,63 g	5,00 g	0,00 g	34,76 g	5,00 g	0,96 g	36,73 g	6,60 g	1,71 g	30,53 g	5,55 g	0,97 g	32,75 g	5,18 g	0,86 g	34,55 g	5,00 g	0,95 g

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