Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.

		hétfő	kedd	szerda
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Prágai sonka, Margarin, Rozsos kenyér[1], Retek piros	Tej 2dl[7], Kockasajt 8 db-os[7], Kenyér[1], Paradicsom	Kakaó főzős [7], Teavaj [7], Kalács foszlós 500g [1,3,7,(5,6,8,9,10,11
		Energia: 219,30 Kcal / 916,67 Kj	Energia: 175,23 Kcal / 732,46 Kj	Energia: 179,38 Kcal / 749,81 Kj
		Fehérje: 6,34 g; Zsír: 13,27 g; T.Zsírsav: 3,94 g; Szénhidrát: 29,80 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,38 g	Fehérje: 9,46 g; Zsír: 6,19 g; T.Zsírsav: 3,62 g; Szénhidrát: 35,87 g; Cukor: 1,60 g; Só: 1,22 g	Fehérje: 11,00 g; Zsír: 22,69 g; T.Zsírsav: 10,98 g; Szénhidrát: 42,57 g; Cukor: 6,91 g; Só: 0,78 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Banán, Fokhagymakrémleves [1,3,7,(6,10,11)], Tonhalas penne[1,4,(6)], Trapista sajt[7]	Alma, Fejtett babfőzelék [1,7], Sült virsli, Kenyér[1]	Banán, Sütőtökkrémleves [1,7], Csőbensült royal-csirke[1,7], Párolt rizsköret
		Energia: 699,84 Kcal / 2 925,33 Kj	Energia: 548,01 Kcal / 2 290,68 Kj	Energia: 722,04 Kcal / 3 018,13 Kj
		Fehérje: 32,24 g; Zsír: 31,62 g; T.Zsírsav: 7,72 g; Szénhidrát: 85,46 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,37 g	Fehérje: 22,88 g; Zsír: 25,68 g; T.Zsírsav: 7,67 g; Szénhidrát: 60,69 g; Cukor: 2,96 g; Só: 2,49 g	Fehérje: 46,81 g; Zsír: 29,94 g; T.Zsírsav: 8,77 g; Szénhidrát: 115,84 g; Cukor: 4,00 g; Só: 2,14 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Mascarponés túrókrém 4-6 év[7], Kenyér[1], Zöldpaprika	Szendvicskrém[7], Rozsos kenyér[1], Savanyú káposzta(12)	Tea gyümölcsös , Padlizsánkrém [3,7,10], Kenyér[1]
		Energia: 192,50 Kcal / 804,65 Kj	Energia: 120,84 Kcal / 505,11 Kj	Energia: 198,29 Kcal / 828,85 Kj
		Fehérje: 5,03 g; Zsír: 2,61 g; T.Zsírsav: 1,41 g	Fehérje: 3,66 g; Zsír: 4,46 g; T.Zsírsav: 2,05 g	Fehérje: 2,91 g; Zsír: 5,87 g; T.Zsírsav: 1,10 g

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34,45 g	8,97 g	0,72 g	25,74 g	0,18 g	1,07 g	33,33 g	6,60 g	0,79 g

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