Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Karamell[7], Tavaszi felvágott, Margarin, Rozsos Zsemle[1], Uborka	Tej 2dl[7], Vajkrém magyaros[7], Kukoricás kenyér[1], Kápia paprika	Tea gyümölcsös , Ausztria szalámi(1,6,7), Margarin, Sajtos stangli, Paradicsom	Kefír[7], Alma, Kifli[1,7,(9)]	Tea gyümölcsös , Pannónia sajt(7), Margarin, Kenyér[1], Jégsaláta
		Energia: 246,21 Kcal / 1 029,16 Kj	Energia: 444,79 Kcal / 1 859,22 Kj	Energia: 51,46 Kcal / 215,10 Kj	Energia: 261,33 Kcal / 1 092,36 Kj	Energia: 146,64 Kcal / 612,96 Kj
		Fehérje 13,78 g; Zsír 12,59 g; T.Zsírsav 3,99 g; Szénhidrát 56,94 g; Cukor 10,15 g; Só 1,62 g	Fehérje 8,87 g; Zsír 34,72 g; T.Zsírsav 16,75 g; Szénhidrát 38,68 g; Cukor 0,00 g; Só 0,90 g	Fehérje 3,49 g; Zsír 7,41 g; T.Zsírsav 1,66 g; Szénhidrát 6,40 g; Cukor 5,00 g; Só 0,02 g	Fehérje 10,56 g; Zsír 7,39 g; T.Zsírsav 4,40 g; Szénhidrát 37,50 g; Cukor 0,00 g; Só 0,69 g	Fehérje 7,71 g; Zsír 12,13 g; T.Zsírsav 4,88 g; Szénhidrát 31,70 g; Cukor 6,60 g; Só 0,75 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Banán, Kelkáposzta főzelék [1], Vagdalt sajtos 4-6 év[1,3,7], Kenyér[1]	Alma, Vadasmártás pulykával[1,7,10,(12)], Tészta köret [1,3]	Körte, Karalábéleves magyaros[1], Túrógombóc [1,3,7], Natúr joghurt[7]	Banán, Brokkolikrémleves [1,3,7], Rántott halrúd [1,4,(2,3,6,7,9,10,11)], Bulgursaláta[1]	Csokimikulás[7,(5)], Mandarin, Sült csirkecomb filé , Tört burgonya
		Energia: 638,17 Kcal / 2 667,55 Kj	Energia: 470,82 Kcal / 1 968,03 Kj	Energia: 547,07 Kcal / 2 286,75 Kj	Energia: 608,06 Kcal / 2 541,69 Kj	Energia: 611,94 Kcal / 2 557,91 Kj
		Fehérje 30,14 g; Zsír 24,47 g; T.Zsírsav 8,39 g; Szénhidrát 72,82 g; Cukor 1,00 g; Só 2,64 g	Fehérje 25,70 g; Zsír 21,95 g; T.Zsírsav 5,18 g; Szénhidrát 49,15 g; Cukor 5,00 g; Só 2,08 g	Fehérje 32,55 g; Zsír 22,41 g; T.Zsírsav 8,77 g; Szénhidrát 62,71 g; Cukor 7,22 g; Só 2,18 g	Fehérje 18,23 g; Zsír 26,95 g; T.Zsírsav 5,89 g; Szénhidrát 81,79 g; Cukor 0,00 g; Só 1,65 g	Fehérje 22,76 g; Zsír 22,93 g; T.Zsírsav 9,25 g; Szénhidrát 76,40 g; Cukor 20,76 g; Só 2,48 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Camembertes körözött 4-6 év[7], Kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Svéd gombakrém[7], Rozsos kenyér[1], Sörretek	Tea gyümölcsös , Natúr Sajtkrém[7], Rozsos kenyér[1], Uborka	Tea gyümölcsös , Tojáskrém [3,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Kápia paprika	Tea gyümölcsös , Padlizsánkrém [3,7,10], Rozsos stangli[1]
		Energia: 175,37 Kcal / 733,05 Kj	Energia: 172,71 Kcal / 721,93 Kj	Energia: 141,69 Kcal / 592,26 Kj	Energia: 184,52 Kcal / 771,29 Kj	Energia: 311,96 Kcal / 1 303,99 Kj
		Fehérje 4,58 g; Zsír 1,63 g; T.Zsírsav 0,75 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 5,18 g; Zsír 2,62 g; T.Zsírsav 0,70 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 4,41 g; Zsír 3,61 g; T.Zsírsav 1,73 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 5,63 g; Zsír 9,17 g; T.Zsírsav 1,93 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 8,43 g; Zsír 14,74 g; T.Zsírsav 2,52 g; Szénhidrát; Cukor; Só

		33,40 g	6,97 g	0,97 g		32,56 g	5,18 g	0,96 g		31,24 g	5,18 g	0,97 g		31,24 g	5,18 g	0,84 g		39,46 g	5,21 g	0,95 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető