Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Kakaó főzős [7], Briós [1,3,7,(5,6,8,9,10,11)], Teavaj[7]	Tej 2dl[7], Prágai sonka, Margarin, Zsemle[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Téliszalámi (1,6,7), Margarin, Kenyér[1], Uborka	Tea gyümölcsös , Kőrözött túró [7], Rozsos stangli[1], Lilahagyma	Tej 2dl[7], Eidami sajt[7], Margarin, Burgonyás kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 286,85 Kcal / 1 199,03 Kj	Energia: 225,27 Kcal / 941,63 Kj	Energia: 224,49 Kcal / 938,37 Kj	Energia: 277,15 Kcal / 1 158,49 Kj	Energia: 201,19 Kcal / 840,97 Kj
		Fehérje 13,20 g; Zsír 24,61 g; T.Zsírsav 11,76 g; Szénhidrát 62,61 g; Cukor 15,48 g; Só 1,06 g	Fehérje 13,41 g; Zsír 15,53 g; T.Zsírsav 5,30 g; Szénhidrát 39,24 g; Cukor 0,17 g; Só 1,67 g	Fehérje 6,04 g; Zsír 13,45 g; T.Zsírsav 3,96 g; Szénhidrát 31,65 g; Cukor 6,60 g; Só 1,39 g	Fehérje 9,82 g; Zsír 12,41 g; T.Zsírsav 3,09 g; Szénhidrát 41,37 g; Cukor 5,58 g; Só 1,10 g	Fehérje 12,68 g; Zsír 14,12 g; T.Zsírsav 5,92 g; Szénhidrát 35,23 g; Cukor 0,00 g; Só 0,88 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Banán, Kertészleves [1,3,9], Tonhalas penne [1,4,(6)], Trapista sajt[7]	Mandarin, Zöldbabfőzelék [1,7], Pulyka apróhús , Kenyér [1]	Körte, Erőleves[9], Meggymártás [1,7], Főtt sertéshús, Burgonya sós 150 g	Rántott pulyka mell [1,3], Párolt rizsköret , Csikimártás 4-6 év [3,7,10,(12)], Kivi	Banán, Sárgaborsó főzelék [1], Füstölt-főtt tarja(1), Kenyér[1]
		Energia: 665,87 Kcal / 2 783,34 Kj	Energia: 357,03 Kcal / 1 492,39 Kj	Energia: 465,32 Kcal / 1 945,04 Kj	Energia: 647,44 Kcal / 2 706,30 Kj	Energia: 478,43 Kcal / 1 999,84 Kj
		Fehérje 33,99 g; Zsír 24,77 g; T.Zsírsav 7,74 g; Szénhidrát 79,49 g; Cukor 0,00 g; Só 3,10 g	Fehérje 20,17 g; Zsír 14,93 g; T.Zsírsav 3,95 g; Szénhidrát 41,66 g; Cukor 0,96 g; Só 1,93 g	Fehérje 28,48 g; Zsír 11,23 g; T.Zsírsav 3,71 g; Szénhidrát 66,31 g; Cukor 1,00 g; Só 2,72 g	Fehérje 25,46 g; Zsír 26,57 g; T.Zsírsav 5,59 g; Szénhidrát 82,25 g; Cukor 5,00 g; Só 4,71 g	Fehérje 21,90 g; Zsír 15,64 g; T.Zsírsav 4,57 g; Szénhidrát 60,63 g; Cukor 0,96 g; Só 6,59 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Májaskrém házi, Rozsos kenyér[1], Savanyú káposzta(12)	Tea gyümölcsös , Szendvicskrém[7], Rozsos kenyér[1], Retek piros	Tea gyümölcsös , Zakuszka fejtettbabos, Rozsos kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Mozzarella sajt[7], Margarin, Kukoricás kenyér[1], Jégsaláta	Tea gyümölcsös , Főtt tojás [3], Rozsos kenyér [1], Pritamin paprika, Túró Rudi[7]
		Energia: 157,19 Kcal / 657,05 Kj	Energia: 146,19 Kcal / 611,07 Kj	Energia: 232,00 Kcal / 969,76 Kj	Energia: 214,22 Kcal / 895,44 Kj	Energia: 326,02 Kcal / 1 362,76 Kj
		Fehérje 5,05 g; Zsír 4,05 g; T.Zsírsav 0,88 g	Fehérje 3,70 g; Zsír 4,43 g; T.Zsírsav 2,02 g	Fehérje 4,21 g; Zsír 7,60 g; T.Zsírsav 0,90 g	Fehérje 6,68 g; Zsír 10,94 g; T.Zsírsav 3,48 g	Fehérje 12,56 g; Zsír 10,75 g; T.Zsírsav 1,33 g

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31,38 g	5,18 g	1,51 g	30,53 g	5,18 g	0,84 g	34,76 g	5,18 g	1,71 g	33,17 g	5,00 g	1,02 g	40,95 g	5,18 g	0,86 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető