Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tej 2dl[7], Gabonapehely, natur[1]	Tej 2dl[7], Párizsi, Kukoricás kenyér [1], Kápia paprika	Tejeskávé [1,7], Natúr vajkrém[7], Rozsos Zsemle[1], Uborka	Tej 2dl[7], Pulykamellsonka, Margarin, Kenyér [1], Sörretek	Kakaó főzős [7], Margarin, Kakaós kifli[1,3,7, (5,6,8,9,10,11)]	Tea gyümölcsös , Borjúmájas (1,6,7,10), Rozsos stangli[1], Paradicsom
		Energia: 161,77 Kcal / 676,20 Kj Fehérje 11,10 g, Zsír 3,25 g, T.Zsírsav 1,22 g Szénhidrát 39,95 g, Cukor 0,00 g, Só 0,20 g	Energia: 145,20 Kcal / 606,94 Kj Fehérje 7,11 g, Zsír 3,08 g, T.Zsírsav 1,42 g Szénhidrát 37,08 g, Cukor 0,00 g, Só 0,94 g	Energia: 239,43 Kcal / 1 000,82 Kj Fehérje 12,75 g, Zsír 12,28 g, T.Zsírsav 5,81 g Szénhidrát 62,11 g, Cukor 15,15 g, Só 1,32 g	Energia: 152,57 Kcal / 637,74 Kj Fehérje 10,67 g, Zsír 9,34 g, T.Zsírsav 2,71 g Szénhidrát 35,30 g, Cukor 1,60 g, Só 1,37 g	Energia: 264,49 Kcal / 1 105,57 Kj Fehérje 13,18 g, Zsír 14,84 g, T.Zsírsav 5,37 g Szénhidrát 56,67 g, Cukor 8,20 g, Só 1,03 g	Energia: 330,00 Kcal / 1 379,40 Kj Fehérje 10,97 g, Zsír 14,85 g, T.Zsírsav 4,05 g Szénhidrát 38,46 g, Cukor 5,21 g, Só 1,43 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Sárgaborsó főzelék [1], Sült virsli, Kenyér[1], Alma	Paradicsom leves [1,3,9], Rántott halrúd [1,4, (2,3,6,7,9,10,11)], Burgonyapüré [7], Vitamin saláta, Banán	Rakott karfiol pulyk mir 4-6 év[1,7], Mandarin	Gulyásleves friss [9], Mákos metélt [1,3], Alma	Sertés sült , Almás lilakáposzta, Burgonya sós 150 g, Banán	Mexikói főzelék 4-6 év[1,7], Trappista sajt[7], Kenyér[1], Alma
		Energia: 430,41 Kcal / 1 799,11 Kj Fehérje 17,75 g, Zsír 19,80 g, T.Zsírsav 6,03 g Szénhidrát 43,33 g, Cukor 0,96 g, Só 2,69 g	Energia: 543,21 Kcal / 2 270,62 Kj Fehérje 17,50 g, Zsír 13,58 g, T.Zsírsav 2,83 g Szénhidrát 101,96 g, Cukor 10,00 g, Só 2,56 g	Energia: 401,58 Kcal / 1 678,60 Kj Fehérje 20,39 g, Zsír 19,76 g, T.Zsírsav 5,20 g Szénhidrát 48,75 g, Cukor 0,00 g, Só 1,22 g	Energia: 533,53 Kcal / 2 230,16 Kj Fehérje 19,17 g, Zsír 22,61 g, T.Zsírsav 5,83 g Szénhidrát 64,86 g, Cukor 14,99 g, Só 1,39 g	Energia: 517,62 Kcal / 2 163,65 Kj Fehérje 24,50 g, Zsír 14,72 g, T.Zsírsav 3,23 g Szénhidrát 70,27 g, Cukor 5,00 g, Só 2,17 g	Energia: 221,63 Kcal / 926,41 Kj Fehérje 16,16 g, Zsír 15,90 g, T.Zsírsav 7,99 g Szénhidrát 48,69 g, Cukor 0,96 g, Só 1,99 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Kőrözött túró [7], Kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Trapista sajt[7], Margarin, Rozsos kenyér[1], Sörretek	Tea gyümölcsös , Mozzarella sajt[7], Margarin, Rozsos kenyér[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Tojáskrém [3,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Kápia paprika	Tea gyümölcsös , Húskrém cs. comb [7], Rozsos kenyér [1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Kockasajt 8 db-os [7], Kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 169,36 Kcal / 707,92 Kj	Energia: 220,86 Kcal / 923,19 Kj	Energia: 208,66 Kcal / 872,20 Kj	Energia: 184,52 Kcal / 771,29 Kj	Energia: 245,84 Kcal / 1 027,61 Kj	Energia: 195,52 Kcal / 817,27 Kj
		Fehérje: 4,30 g; Zsír: 3,60 g; T.Zsírsav: 1,67 g	Fehérje: 8,29 g; Zsír: 12,29 g; T.Zsírsav: 4,88 g	Fehérje: 7,84 g; Zsír: 11,10 g; T.Zsírsav: 3,52 g	Fehérje: 5,63 g; Zsír: 9,17 g; T.Zsírsav: 1,93 g	Fehérje: 5,85 g; Zsír: 19,68 g; T.Zsírsav: 8,01 g	Fehérje: 4,43 g; Zsír: 3,97 g; T.Zsírsav: 2,39 g
		Szénhidrát: 33,65 g; Cukor: 6,97 g; Só: 0,93 g	Szénhidrát: 30,01 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,23 g	Szénhidrát: 30,52 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,04 g	Szénhidrát: 31,24 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,84 g	Szénhidrát: 34,30 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 32,77 g; Cukor: 6,60 g; Só: 1,02 g

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető