Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Karamell[7], Téliszalámi (1,6,7), Margarin, Rozsos stangli[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Pannónia sajt(7), Margarin, Burgonyás kenyér[1], Uborka	Tej 2dl[7], Borjúmájas (1,6,7,10), Rozsos Zsemle[1], Lilahagyma	Tejeskávé [1,7], Teavaj [7], Kalács foszlós 500g [1,3,7,(5,6,8,9,10,11)]	Tej 2dl[7], Natúr vajkrém [7], Sajtos stangli, Paradicsom
		Energia: 389,84 Kcal / 1 629,53 Kj	Energia: 145,40 Kcal / 607,77 Kj	Energia: 241,66 Kcal / 1 010,14 Kj	Energia: 213,94 Kcal / 894,27 Kj	Energia: 6,57 Kcal / 27,46 Kj
		Fehérje 19,60 g; Zsír 27,65 g; T.Zsírsav 7,91 g; Szénhidrát 53,92 g; Cukor 10,20 g; Só 2,02 g	Fehérje 7,89 g; Zsír 12,14 g; T.Zsírsav 4,88 g; Szénhidrát 31,72 g; Cukor 5,00 g; Só 0,69 g	Fehérje 14,01 g; Zsír 9,09 g; T.Zsírsav 4,06 g; Szénhidrát 47,62 g; Cukor 0,16 g; Só 1,80 g	Fehérje 10,61 g; Zsír 14,26 g; T.Zsírsav 6,87 g; Szénhidrát 52,45 g; Cukor 16,90 g; Só 0,77 g	Fehérje 5,90 g; Zsír 10,31 g; T.Zsírsav 5,10 g; Szénhidrát 9,55 g; Cukor 0,00 g; Só 0,20 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Csurgatott tojás leves [1,3], Pulyka pörkölt , Bulgur köret[1], Csemege uborka, Narancs	Zöldbabfőzelék [1,7], Vagdalt pulyka [1,3], Kenyér[1], Alma	Csorbaleves[7,9,(12)], Ízes bukta 4-6 év[1,3,7,(12)], Körte	Sült csirkecomb filé , Tört burgonya , Uborka saláta , Mandarin	Gyümölcslé 100%, Főtt sertéshús, Sajtmártás [1,7], Párolt rizsköret , Banán
		Energia: 453,85 Kcal / 1 897,09 Kj	Energia: 423,82 Kcal / 1 771,57 Kj	Energia: 534,03 Kcal / 2 232,25 Kj	Energia: 378,11 Kcal / 1 580,50 Kj	Energia: 727,77 Kcal / 3 042,08 Kj
		Fehérje 23,52 g; Zsír 20,08 g; T.Zsírsav 4,01 g; Szénhidrát 47,63 g; Cukor 0,00 g; Só 3,52 g	Fehérje 21,71 g; Zsír 16,19 g; T.Zsírsav 4,23 g; Szénhidrát 52,01 g; Cukor 1,62 g; Só 2,54 g	Fehérje 28,61 g; Zsír 18,75 g; T.Zsírsav 4,39 g; Szénhidrát 80,93 g; Cukor 28,99 g; Só 1,81 g	Fehérje 20,36 g; Zsír 8,78 g; T.Zsírsav 1,03 g; Szénhidrát 55,05 g; Cukor 2,50 g; Só 2,91 g	Fehérje 36,81 g; Zsír 32,94 g; T.Zsírsav 10,94 g; Szénhidrát 91,33 g; Cukor 0,00 g; Só 4,01 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Vanliás túrókrém [7], Erzsébet kenyér[1,7,(3,5,6,8,9,10,11)]	Tea gyümölcsös , Halkrém [3,4,7,10,(6)], Rozsos kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Tökmagos sajtkrém[7], Kukoricás kenyér[1], Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Avokadókrém [3,7,10,(12)], Rozsos kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Mediterrán tojáskrém [3,10,(7,12)], Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 179,83 Kcal / 751,69 Kj	Energia: 205,26 Kcal / 857,99 Kj	Energia: 162,82 Kcal / 680,59 Kj	Energia: 211,96 Kcal / 885,99 Kj	Energia: 185,53 Kcal / 775,52 Kj
		Fehérje 5,79 g; Zsír 2,12 g; T.Zsírsav 1,17 g	Fehérje 5,74 g; Zsír 8,86 g; T.Zsírsav 2,29 g	Fehérje 6,26 g; Zsír 10,12 g; T.Zsírsav 3,18 g	Fehérje 3,48 g; Zsír 7,93 g; T.Zsírsav 1,47 g	Fehérje 4,62 g; Zsír 7,01 g; T.Zsírsav 1,31 g

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,84 g	8,45 g	0,70 g	33,47 g	5,18 g	0,89 g	35,39 g	5,00 g	0,81 g	31,42 g	5,18 g	0,89 g	30,28 g	5,18 g	0,88 g

..... Élelmezési osztályvezető

..... Vezető dietetikus

..... Gazdaságvezető