Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Vaníliás tej [7], Margarin, Kifli[1,7,(9)], Uborka	Tej 2dl[7], Borjúpárizsi 2 (10), Margarin, Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Trappista sajt[7], Margarin, Rozsos stangli [1], Paradicsom	Tej 2dl[7], Pápai extrasonka, Margarin, Kukoricás kenyér[1], Sörretek	Tejeskávé [1,7], Natúr vajkrém[7], Zsemle[1], Kápia paprika
		Energia: 161,50 Kcal / 675,07 Kj	Energia: 130,51 Kcal / 545,53 Kj	Energia: 266,88 Kcal / 1 115,56 Kj	Energia: 136,84 Kcal / 571,99 Kj	Energia: 213,79 Kcal / 893,64 Kj
		Fehérje 11,00 g; Zsír 10,37 g; T.Zsírsav 3,45 g; Szénhidrát 44,05 g; Cukor 5,99 g; Só 0,95 g	Fehérje 10,61 g; Zsír 12,68 g; T.Zsírsav 3,91 g; Szénhidrát 33,46 g; Cukor 0,18 g; Só 1,40 g	Fehérje 13,33 g; Zsír 21,05 g; T.Zsírsav 6,31 g; Szénhidrát 38,74 g; Cukor 5,21 g; Só 1,39 g	Fehérje 10,99 g; Zsír 10,45 g; T.Zsírsav 3,08 g; Szénhidrát 36,00 g; Cukor 0,00 g; Só 1,57 g	Fehérje 12,08 g; Zsír 11,52 g; T.Zsírsav 5,73 g; Szénhidrát 57,84 g; Cukor 15,16 g; Só 1,12 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Fejtett babfőzelék [1,7], Sült virsli, Kenyér[1], Narancs	Rántott halrúd [1,4,(2,3,6,7,9,10,11)], Párolt rizsköret , Csikimártás 4-6 év [3,7,10,(12)], Kivi	Húsleves [9], Vajgaluska levesbetét[1,3,7], Főtt sertéshús, Meggymártás [1,7], Burgonya sós 150 g, Banán	Burgonyaleves magyaros [1], Túrós metélt [1,3,7], Banán	Sütőtökkrémleves[1,7], Mediterrán csirkemell, Sült burgonya, Alma
		Energia: 554,63 Kcal / 2 318,35 Kj	Energia: 474,62 Kcal / 1 983,91 Kj	Energia: 520,61 Kcal / 2 176,15 Kj	Energia: 587,51 Kcal / 2 455,79 Kj	Energia: 959,45 Kcal / 4 010,50 Kj
		Fehérje 23,08 g; Zsír 25,48 g; T.Zsírsav 7,67 g; Szénhidrát 62,19 g; Cukor 2,96 g; Só 2,49 g	Fehérje 12,16 g; Zsír 16,88 g; T.Zsírsav 2,56 g; Szénhidrát 73,74 g; Cukor 5,00 g; Só 1,22 g	Fehérje 27,47 g; Zsír 12,42 g; T.Zsírsav 4,64 g; Szénhidrát 84,34 g; Cukor 1,00 g; Só 3,09 g	Fehérje 27,97 g; Zsír 17,87 g; T.Zsírsav 5,15 g; Szénhidrát 84,51 g; Cukor 1,11 g; Só 1,80 g	Fehérje 39,06 g; Zsír 43,19 g; T.Zsírsav 5,92 g; Szénhidrát 130,16 g; Cukor 4,00 g; Só 5,32 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Húskrém pulyka [7], Rozsos kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Túrókrém snidlinges[7], Burgonyás kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Padlizsánkrém [3,7,10], Kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Zakuszka fejtettbabos, Rozsos kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Gépsonkakrém [7], Rozsos kenyér[1], Savanyú káposzta(12)
		Energia: 160,26 Kcal / 669,89 Kj	Energia: 179,86 Kcal / 751,81 Kj	Energia: 198,29 Kcal / 828,85 Kj	Energia: 232,00 Kcal / 969,76 Kj	Energia: 165,31 Kcal / 691,00 Kj
		Fehérje 5,41 g; Zsír 5,30 g; T.Zsírsav 2,15 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 5,69 g; Zsír 2,03 g; T.Zsírsav 1,00 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 2,91 g; Zsír 5,87 g; T.Zsírsav 1,10 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 4,21 g; Zsír 7,60 g; T.Zsírsav 0,90 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 5,54 g; Zsír 6,11 g; T.Zsírsav 2,69 g; Szénhidrát; Cukor; Só

	34,41 g	5,18 g	0,86 g	33,14 g	5,67 g	0,76 g	33,33 g	6,60 g	0,79 g	34,76 g	5,18 g	1,71 g	30,74 g	5,18 g	1,19 g

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