Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Házi meggyes joghurt[7], Molnárka[1,3,7, (5,6,8,9,10,11)]	Tej 2dl[7], Paradicsom, Eidami sajt[7], Margarin, Kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Tavaszi felvágott, Margarin, Rozsos kenyér [1], Sörretek	Tejeskávé [1,7], Natúr vajkrém[7], Rozsos stangli [1], Uborka	Tej 2dl[7], Prágai sonka, Margarin, Burgonyás kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 390,72 Kcal / 1 633,21 Kj	Energia: 202,43 Kcal / 846,16 Kj	Energia: 182,39 Kcal / 762,39 Kj	Energia: 300,22 Kcal / 1 254,92 Kj	Energia: 204,23 Kcal / 853,68 Kj
		Fehérje 11,49 g; Zsír 10,23 g; T.Zsírsav 5,19 g; Szénhidrát 61,72 g; Cukor 8,24 g; Só 0,82 g	Fehérje 12,60 g; Zsír 14,13 g; T.Zsírsav 5,92 g; Szénhidrát 35,43 g; Cukor 1,60 g; Só 0,94 g	Fehérje 4,79 g; Zsír 9,59 g; T.Zsírsav 2,41 g; Szénhidrát 30,07 g; Cukor 5,18 g; Só 1,11 g	Fehérje 15,10 g; Zsír 20,28 g; T.Zsírsav 7,01 g; Szénhidrát 58,70 g; Cukor 15,20 g; Só 1,16 g	Fehérje 10,88 g; Zsír 15,40 g; T.Zsírsav 5,17 g; Szénhidrát 34,91 g; Cukor 0,00 g; Só 1,48 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bakonyi pulyka tokány [1,7], Párolt rizsköret , Alma	Tökfőzelék [1,7], Pulyka pörkölt , Kenyér[1], Banán	Palócleves friss 4-6 év [1,7], Almás pite [1,3,7], Mandarin	Rakott burgonya kolbász-tojás [3,7], Céklasaláta, Alma	Székelykáposzta 4-6 év [1,7,(6,12)], Kenyér[1], Banán
		Energia: 358,12 Kcal / 1 496,94 Kj	Energia: 490,72 Kcal / 2 051,21 Kj	Energia: 448,71 Kcal / 1 875,61 Kj	Energia: 429,56 Kcal / 1 795,56 Kj	Energia: 506,80 Kcal / 2 118,42 Kj
		Fehérje 19,48 g; Zsír 15,24 g; T.Zsírsav 4,44 g; Szénhidrát 56,62 g; Cukor 0,00 g; Só 1,68 g	Fehérje 22,17 g; Zsír 14,39 g; T.Zsírsav 4,04 g; Szénhidrát 74,97 g; Cukor 3,60 g; Só 2,72 g	Fehérje 20,54 g; Zsír 20,64 g; T.Zsírsav 5,96 g; Szénhidrát 60,78 g; Cukor 10,74 g; Só 1,51 g	Fehérje 16,08 g; Zsír 20,59 g; T.Zsírsav 7,30 g; Szénhidrát 55,92 g; Cukor 6,95 g; Só 2,33 g	Fehérje 19,26 g; Zsír 20,27 g; T.Zsírsav 6,39 g; Szénhidrát 69,33 g; Cukor 1,60 g; Só 2,91 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Kőrözött túró [7], Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Pikáns halkrém [3,4,10,(6,7,12)], Rozsos kenyér[1], Savanyú káposzta(12)	Tea gyümölcsös , Lenmagkrém sajtos[7], Kenyér[1], Jégsaláta	Tea gyümölcsös , Főtt tojás [3], Margarin, Kukoricás kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Szendvicskrém[7], Pritamin paprika, Rozsos kenyér[1]
		Energia: 168,33 Kcal / 703,62 Kj	Energia: 244,39 Kcal / 1 021,55 Kj	Energia: 146,64 Kcal / 612,96 Kj	Energia: 219,89 Kcal / 919,14 Kj	Energia: 150,82 Kcal / 630,43 Kj
		Fehérje 5,11 g; Zsír 3,80 g; T.Zsírsav 1,67 g; Szénhidrát 32,28 g; Cukor 5,55 g; Só 0,93 g	Fehérje 5,75 g; Zsír 15,42 g; T.Zsírsav 2,71 g; Szénhidrát 31,66 g; Cukor 5,18 g; Só 1,47 g	Fehérje 3,58 g; Zsír 3,14 g; T.Zsírsav 1,57 g; Szénhidrát 32,82 g; Cukor 6,60 g; Só 0,94 g	Fehérje 7,48 g; Zsír 11,38 g; T.Zsírsav 2,52 g; Szénhidrát 37,07 g; Cukor 5,00 g; Só 0,86 g	Fehérje 3,76 g; Zsír 4,43 g; T.Zsírsav 2,02 g; Szénhidrát 31,28 g; Cukor 5,18 g; Só 0,80 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**					

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