Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Kakaó főzős [7], Teavaj [7], Kalács foszlós 500g [1,3,7,(5,6,8,9,10,11)]	Tej 2dl[7], Párizsi, Margarin, Kukoricás kenyér[1], Kápia paprika	Tejeskávé [1,7], Natúr vajkrém[7], Rozsos Zsemle[1], Uborka	Tej 2dl[7], Pulykamellsonka, Margarin, Kenyér[1], Sörretek	Tej 2dl[7], Margarin, Kakaós kifli[1,3,7,(5,6,8,9,10,11)]
		Energia: 289,38 Kcal / 1 209,61 Kj	Energia: 145,20 Kcal / 606,94 Kj	Energia: 239,43 Kcal / 1 000,82 Kj	Energia: 152,57 Kcal / 637,74 Kj	Energia: 238,16 Kcal / 995,51 Kj
		Fehérje: 10,32 g; Zsír: 89,29 g; T.Zsírsav: 44,09 g; Szénhidrát: 41,57 g; Cukor: 6,91 g; Só: 0,61 g	Fehérje: 7,11 g; Zsír: 9,20 g; T.Zsírsav: 2,64 g; Szénhidrát: 37,10 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,96 g	Fehérje: 12,70 g; Zsír: 12,28 g; T.Zsírsav: 5,81 g; Szénhidrát: 62,03 g; Cukor: 15,15 g; Só: 1,32 g	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	Fehérje: 11,11 g; Zsír: 13,66 g; T.Zsírsav: 4,71 g; Szénhidrát: 48,81 g; Cukor: 3,20 g; Só: 0,96 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Alma, Zöldbabfőzelék [1,7], Vagdalt májas [1,3], Kenyér[1]	Banán, Zellerkrémleves [1,3,7,9], Sült csirkecomb filé , Burgonyapüré [7], Csalamádé(12)	Körte, Kelkáposzta főzelék [1], Fokhagymás sertéscomb, Kenyér[1]	Alma, Pulykaraguleves friss [9], Kakaós csiga [1,3,7]	Banán, Rántott halrúd [1,4,(2,3,6,7,9,10,11)], Párolt rizsköret , Francia saláta *mir.*[3,7,10,(12)]
		Energia: 406,28 Kcal / 1 698,25 Kj	Energia: 417,27 Kcal / 1 744,19 Kj	Energia: 542,05 Kcal / 2 265,77 Kj	Energia: 452,99 Kcal / 1 893,50 Kj	Energia: 593,87 Kcal / 2 482,38 Kj
		Fehérje: 21,42 g; Zsír: 19,08 g; T.Zsírsav: 7,19 g; Szénhidrát: 42,45 g; Cukor: 0,96 g; Só: 2,31 g	Fehérje: 24,32 g; Zsír: 15,63 g; T.Zsírsav: 4,30 g; Szénhidrát: 72,32 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,66 g	Fehérje: 20,64 g; Zsír: 27,14 g; T.Zsírsav: 7,12 g; Szénhidrát: 51,82 g; Cukor: 0,96 g; Só: 1,87 g	Fehérje: 23,53 g; Zsír: 22,16 g; T.Zsírsav: 5,39 g; Szénhidrát: 69,99 g; Cukor: 15,98 g; Só: 2,09 g	Fehérje: 15,74 g; Zsír: 23,32 g; T.Zsírsav: 0,13 g; Szénhidrát: 91,35 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,36 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Kőrözött túró [7], Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Lenmagkrém sajtos[7], Rozsos kenyér[1], Uborka	Tea gyümölcsös , Mozzarella sajt[7], Kenyér [1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Főtt tojás [3], Margarin, Rozsos kenyér[1], Kápia paprika	Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér[1], Húskrém cs. comb [7], Lilahagyma
		Energia: 190,65 Kcal / 796,92 Kj	Energia: 117,55 Kcal / 491,36 Kj	Energia: 188,48 Kcal / 787,85 Kj	Energia: 191,72 Kcal / 801,39 Kj	Energia: 245,84 Kcal / 1 027,61 Kj
		Fehérje: 4,86 g; Zsír: 3,80 g; T.Zsírsav: 1,49 g	Fehérje: 3,69 g; Zsír: 3,19 g; T.Zsírsav: 0,07 g	Fehérje: 6,87 g; Zsír: 4,76 g; T.Zsírsav: 2,28 g	Fehérje: 7,73 g; Zsír: 11,39 g; T.Zsírsav: 2,53 g	Fehérje: 5,60 g; Zsír: 19,65 g; T.Zsírsav: 5,48 g
		Szénhidrát: 31,64 g; Cukor: 5,53 g; Só: 0,92 g	Szénhidrát: 26,20 g; Cukor: 5,14 g; Só: 0,58 g	Szénhidrát: 27,29 g; Cukor: 6,28 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 26,19 g; Cukor: 5,14 g; Só: 0,73 g	Szénhidrát: 32,63 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,88 g

..... Élelmezési osztályvezető

..... Vezető dietetikus

..... Gazdaságvezető