Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Kakaó főzős [7], Bécsi felvágott, Margarin, Rozsos stangli[1], Paradicsom	Tej 2dl[7], Pannónia sajt (7), Margarin, Burgonyás kenyér[1], Uborka	Tej 2dl[7], Borjúmájas (1,6,7,10), Rozsos Zsemle[1], Zöldpaprika	Tej 2dl[7], Natúr vajkrém [7], Sajtos stangli, Paradicsom	Házi gyümölcsjoghurt[7], Molnárka[1,3,7,(5,6,8,9,10,11)]
		Energia: 449,19 Kcal / 1 877,61 Kj	Energia: 124,42 Kcal / 520,08 Kj	Energia: 247,54 Kcal / 1 034,72 Kj	Energia: 6,57 Kcal / 27,46 Kj	Energia: 392,66 Kcal / 1 641,32 Kj
		Fehérje: 16,69 g; Zsír: 27,62 g; T.Zsírsav: 9,09 g	Fehérje: 12,93 g; Zsír: 14,39 g; T.Zsírsav: 6,10 g	Fehérje: 13,77 g; Zsír: 9,13 g; T.Zsírsav: 4,06 g	Fehérje: 5,90 g; Zsír: 10,31 g; T.Zsírsav: 5,10 g	Fehérje: 11,42 g; Zsír: 9,73 g; T.Zsírsav: 5,00 g
		Szénhidrát: 47,74 g; Cukor: 5,21 g; Só: 1,82 g	Szénhidrát: 34,44 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,89 g	Szénhidrát: 44,37 g; Cukor: 0,16 g; Só: 1,79 g	Szénhidrát: 9,55 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,20 g	Szénhidrát: 63,75 g; Cukor: 4,05 g; Só: 0,84 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Banán, Lencsefőzelék [1,7,10,(12)], Sült virsli, Kenyér[1]	Alma, Gyümölcslé 100%, Bakonyi pulyka tokány [1,7], Párolt rizsköret	Körte, Gulyásleves friss [9], Mákos metélt [1,3]	Alma, Székelykáposzta 4 -6 év[1,7,(6,12)], Kenyér [1]	Banán, Rántott leves [1,3], Toszkán rakott burgonya[1,7]
		Energia: 624,66 Kcal / 2 611,08 Kj	Energia: 366,55 Kcal / 1 532,18 Kj	Energia: 551,73 Kcal / 2 306,23 Kj	Energia: 386,36 Kcal / 1 614,98 Kj	Energia: 703,35 Kcal / 2 940,00 Kj
		Fehérje: 26,04 g; Zsír: 27,05 g; T.Zsírsav: 7,17 g	Fehérje: 16,48 g; Zsír: 8,88 g; T.Zsírsav: 2,74 g	Fehérje: 19,17 g; Zsír: 22,51 g; T.Zsírsav: 5,83 g	Fehérje: 17,57 g; Zsír: 20,42 g; T.Zsírsav: 6,35 g	Fehérje: 27,47 g; Zsír: 34,85 g; T.Zsírsav: 11,90 g
		Szénhidrát: 73,48 g; Cukor: 3,96 g; Só: 2,60 g	Szénhidrát: 62,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,38 g	Szénhidrát: 69,86 g; Cukor: 14,99 g; Só: 1,39 g	Szénhidrát: 41,76 g; Cukor: 0,96 g; Só: 2,57 g	Szénhidrát: 82,73 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,38 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 , Zakuszka fejtettbabos, Kukoricás kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Avokadókrém [3,7,10,(12)], Rozsos kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Tojáskrém [3,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 153,50 Kcal / 641,63 Kj	Energia: 205,26 Kcal / 857,99 Kj	Energia: 217,56 Kcal / 909,40 Kj	Energia: 211,96 Kcal / 885,99 Kj	Energia: 157,18 Kcal / 657,01 Kj
		Fehérje: 5,02 g; Zsír: 1,89 g; T.Zsírsav: 1,05 g	Fehérje: 5,38 g; Zsír: 8,83 g; T.Zsírsav: 2,29 g	Fehérje: 2,86 g; Zsír: 7,40 g; T.Zsírsav: 0,86 g	Fehérje: 3,48 g; Zsír: 7,93 g; T.Zsírsav: 1,47 g	Fehérje: 5,12 g; Zsír: 9,08 g; T.Zsírsav: 1,91 g
		Szénhidrát: 28,65 g; Cukor: 8,23 g; Só: 0,56 g	Szénhidrát: 30,98 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 32,81 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,54 g	Szénhidrát: 31,42 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,89 g	Szénhidrát: 25,58 g; Cukor: 5,14 g; Só: 0,69 g

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

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető