Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Kakaó főzős [7], Kuglóf-mazsolás[1,3,7, (5,6,8,9,10,11)], Teavaj[7]	Tejbeköles [7]	Tea gyümölcsös , Trapista sajt[7], Margarin, Rozsos stangli[1], Paradicsom	Tej 2dl[7], Pápai extrasonka, Margarin, Kukoricás kenyér[1], Uborka	Tejeskávé [1,7], Zsemle [1], Margarin, Kápia paprika
		Energia: 199,33 Kcal / 833,20 Kj	Energia: 104,94 Kcal / 438,65 Kj	Energia: 341,25 Kcal / 1 426,43 Kj	Energia: 132,84 Kcal / 555,27 Kj	Energia: 325,14 Kcal / 1 359,09 Kj
		Fehérje 10,82 g; Zsír 16,00 g; T.Zsírsav 7,63 g	Fehérje 9,65 g; Zsír 4,17 g; T.Zsírsav 3,33 g	Fehérje 13,33 g; Zsír 21,05 g; T.Zsírsav 6,31 g	Fehérje 11,06 g; Zsír 10,45 g; T.Zsírsav 3,08 g	Fehérje 10,63 g; Zsír 12,25 g; T.Zsírsav 5,25 g
		Szénhidrát 44,72 g; Cukor 10,81 g; Só 0,74 g	Szénhidrát 31,23 g; Cukor 0,00 g; Só 0,23 g	Szénhidrát 38,74 g; Cukor 5,21 g; Só 1,39 g	Szénhidrát 35,95 g; Cukor 0,00 g; Só 1,58 g	Szénhidrát 56,33 g; Cukor 15,16 g; Só 0,95 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Banán, Sóskafőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Burgonya sós 150 g	Körte, Daragaluska leves [1,3,(7)], Tarhonyáshús [1,3], Uborka saláta	Alma, Zöldborsófőzelék [1,7], Sertés pörkölt , Kenyér[1]	Banán, Paradicsom leves [1,3,9], Sajttal töltött halfilé, Párolt rizs vegyes	Körte, Sertés sült , Tört burgonya, hagymás , Párolt káposzta vegyes
		Energia: 430,89 Kcal / 1 801,12 Kj	Energia: 520,35 Kcal / 2 175,06 Kj	Energia: 491,43 Kcal / 2 054,18 Kj	Energia: 464,51 Kcal / 1 941,65 Kj	Energia: 486,54 Kcal / 2 033,74 Kj
		Fehérje 17,48 g; Zsír 8,95 g; T.Zsírsav 3,00 g	Fehérje 28,84 g; Zsír 19,83 g; T.Zsírsav 8,11 g	Fehérje 36,02 g; Zsír 15,09 g; T.Zsírsav 6,30 g	Fehérje 10,71 g; Zsír 10,48 g; T.Zsírsav 1,18 g	Fehérje 23,94 g; Zsír 17,66 g; T.Zsírsav 6,78 g
		Szénhidrát 81,33 g; Cukor 9,99 g; Só 3,81 g	Szénhidrát 60,59 g; Cukor 2,50 g; Só 2,24 g	Szénhidrát 64,07 g; Cukor 2,96 g; Só 2,29 g	Szénhidrát 84,26 g; Cukor 5,00 g; Só 2,06 g	Szénhidrát 58,64 g; Cukor 5,00 g; Só 1,95 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Húskrém , Rozsos kenyér [1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Túrókrém snidlinges[7], Rozsos kenyér[1], Kaliforniai paprika	Tea gyümölcsös , Padlizsánkrém [3,7,10], Kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Főtt tojás [3], Margarin, Rozsos kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Tökmagos sajtkrém[7], Rozsos kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 163,72 Kcal / 684,35 Kj	Energia: 166,35 Kcal / 695,34 Kj	Energia: 173,16 Kcal / 723,81 Kj	Energia: 183,62 Kcal / 767,53 Kj	Energia: 148,26 Kcal / 619,73 Kj
		Fehérje 5,60 g; Zsír 4,62 g; T.Zsírsav 1,05 g	Fehérje 5,87 g; Zsír 2,12 g; T.Zsírsav 1,72 g	Fehérje 2,51 g; Zsír 5,79 g; T.Zsírsav 0,76 g	Fehérje 7,79 g; Zsír 11,36 g; T.Zsírsav 2,53 g	Fehérje 7,20 g; Zsír 10,26 g; T.Zsírsav 2,00 g
		Szénhidrát 32,60 g; Cukor 5,18 g; Só 1,36 g	Szénhidrát 31,67 g; Cukor 5,18 g; Só 1,07 g	Szénhidrát 28,15 g; Cukor 6,28 g; Só 0,74 g	Szénhidrát 27,06 g; Cukor 5,14 g; Só 0,74 g	Szénhidrát 31,62 g; Cukor 5,18 g; Só 1,02 g

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

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető