Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Vaníliás tej [7], Kifli[1,7,(9)], Margarin, Uborka	Tej 2dl[7], Mozzarella sajt [7], Margarin, Rozsos Zsemle[1], Sörretek	Tea gyümölcsös , Csirkemell sonka, Margarin, Kaliforniai paprika, Rozsos kenyér[1]	Tejeskávé [1,7], Teavaj [7], Kalács foszlós 500g [1,3,7,(5,6,8,9,10,11)]
		Energia: 161,50 Kcal / 675,07 Kj	Energia: 243,74 Kcal / 1 018,83 Kj	Energia: 163,80 Kcal / 684,68 Kj	Energia: 323,94 Kcal / 1 354,07 Kj
		Fehérje: 11,05 g; Zsír: 10,38 g; T.Zsírsav: 3,45 g	Fehérje: 15,44 g; Zsír: 14,05 g; T.Zsírsav: 4,95 g	Fehérje: 6,24 g; Zsír: 7,29 g; T.Zsírsav: 1,50 g	Fehérje: 9,65 g; Zsír: 24,86 g; T.Zsírsav: 12,90 g
		Szénhidrát: 44,14 g; Cukor: 5,99 g; Só: 0,95 g	Szénhidrát: 44,20 g; Cukor: 0,16 g; Só: 1,56 g	Szénhidrát: 31,77 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,17 g	Szénhidrát: 51,10 g; Cukor: 16,90 g; Só: 0,59 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Banán, Serp burg serthússal , Csalamádé (12), Kenyér[1]	Alma, Sajtkrémleves [1,3,7], Rakott brokkoli [7]	Körte, Legényfogóleves [1,7,9], Darásmetélt ízzel [1,3,(12)]	Csokinyuszi[7,(5)], Kindertojás, Rántott halrúd [1,4,(2,3,6,7,9,10,11)], Párolt rizsköret , Majonézes kukoricasaláta[3,7,10,(12)]
		Energia: 533,94 Kcal / 2 231,87 Kj	Energia: 614,21 Kcal / 2 567,40 Kj	Energia: 654,77 Kcal / 2 736,94 Kj	Energia: 840,47 Kcal / 3 513,16 Kj
		Fehérje: 18,07 g; Zsír: 17,09 g; T.Zsírsav: 5,46 g	Fehérje: 32,52 g; Zsír: 41,87 g; T.Zsírsav: 13,61 g	Fehérje: 20,87 g; Zsír: 25,27 g; T.Zsírsav: 6,40 g	Fehérje: 20,72 g; Zsír: 56,85 g; T.Zsírsav: 11,50 g
		Szénhidrát: 75,78 g; Cukor: 0,96 g; Só: 2,04 g	Szénhidrát: 44,78 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,83 g	Szénhidrát: 85,64 g; Cukor: 22,45 g; Só: 2,25 g	Szénhidrát: 123,47 g; Cukor: 25,76 g; Só: 3,40 g

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Tavaszi tojáskrém [3,7,10], Rozsos kenyér [1], Lilahagyma			Tea gyümölcsös , Borjúmájas(1,6,7,10), Burgonyás kenyér[1], Paradicsom			Tea gyümölcsös , Natúr Sajtkrém[7], Kenyér[1], Jégsaláta			Tea gyümölcsös , Szendvicskrém[7], Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika		
		Energia: 219,70 Kcal / 918,35 Kj			Energia: 190,21 Kcal / 795,08 Kj			Energia: 146,64 Kcal / 612,96 Kj			Energia: 147,70 Kcal / 617,39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,50 g	9,49 g	2,40 g	5,12 g	5,89 g	2,61 g	3,73 g	3,45 g	1,72 g	3,70 g	4,49 g	1,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,19 g	5,18 g	0,84 g	26,98 g	5,00 g	1,08 g	32,99 g	6,60 g	0,97 g	30,77 g	5,18 g	0,85 g

..... Élelmezési osztályvezető

..... Vezető dietetikus

..... Gazdaságvezető