Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tejeskávé [1,7], Molnárka[1,3,7, (5,6,8,9,10,11)], Margarin	Tej 2dl[7], Marhapárizsi , Margarin, Rozsos kenyér [1], Zöldpaprika	Tej 2dl[7], Tojáskrém [3,10,(12)], Zsemle[1], Hónapos retek	Tea gyümölcsös , Pulykamellsonka, Margarin, Rozsos stangli [1], Paradicsom	Tej 2dl[7], Zöldfűszeres vajkrém[7], Rozsos kenyér[1], Hónapos retek
		Energia: 412,21 Kcal / 1 723,04 Kj	Energia: 126,59 Kcal / 529,15 Kj	Energia: 181,61 Kcal / 759,13 Kj	Energia: 283,46 Kcal / 1 184,86 Kj	Energia: 121,44 Kcal / 507,62 Kj
		Fehérje 11,77 g; Zsír 16,90 g; T.Zsírsav 7,17 g; Szénhidrát 66,26 g; Cukor 14,99 g; Só 0,88 g	Fehérje 10,23 g; Zsír 12,62 g; T.Zsírsav 3,90 g; Szénhidrát 33,23 g; Cukor 0,18 g; Só 1,99 g	Fehérje 12,46 g; Zsír 11,32 g; T.Zsírsav 3,29 g; Szénhidrát 38,93 g; Cukor 0,17 g; Só 1,18 g	Fehérje 10,34 g; Zsír 15,85 g; T.Zsírsav 2,88 g; Szénhidrát 39,05 g; Cukor 5,21 g; Só 1,22 g	Fehérje 7,69 g; Zsír 2,83 g; T.Zsírsav 1,34 g; Szénhidrát 32,01 g; Cukor 0,18 g; Só 0,93 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Alma, Kelkáposzta főzelék [1], Pulyka pörkölt , Kenyér[1]	Alma, Rántott halrúd [1,4, (2,3,6,7,9,10,11)], Párolt rizs vegyes	Alma, Húsgaluska leves [3,9], Káposztás kocka 4-6 év[1,3]	Banán, Tökfőzelék [1,7], Vagdalt sertés [1,3], Kenyér[1]	Körte, Bécsi krémleves [1,7,9], Rántott pulykamell tökmagos[1,3,7], Burgonya petrezselymes , Csemege uborka(12)
		Energia: 422,07 Kcal / 1 764,25 Kj	Energia: 312,00 Kcal / 1 304,16 Kj	Energia: 728,99 Kcal / 3 047,18 Kj	Energia: 466,71 Kcal / 1 950,85 Kj	Energia: 635,49 Kcal / 2 656,35 Kj
		Fehérje 23,35 g; Zsír 14,52 g; T.Zsírsav 3,03 g; Szénhidrát 50,61 g; Cukor 0,96 g; Só 1,87 g	Fehérje 10,81 g; Zsír 6,49 g; T.Zsírsav 0,35 g; Szénhidrát 53,63 g; Cukor 0,00 g; Só 0,69 g	Fehérje 26,22 g; Zsír 24,52 g; T.Zsírsav 3,92 g; Szénhidrát 100,53 g; Cukor 24,98 g; Só 4,42 g	Fehérje 24,05 g; Zsír 14,19 g; T.Zsírsav 4,26 g; Szénhidrát 66,28 g; Cukor 2,99 g; Só 2,35 g	Fehérje 33,42 g; Zsír 43,88 g; T.Zsírsav 8,75 g; Szénhidrát 63,26 g; Cukor 0,00 g; Só 3,08 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Húskrém , Rozsos kenyér [1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Vanliás túrókrém [7], Erzsébet kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11)]	Tea gyümölcsös , Trapista sajt[7], Uborka, Rozsos kenyér[1], Margarin	Tea gyümölcsös , Lenmagkrém sajtos[7], Burgonyás kenyér[1], Zöldhagyma	Tea gyümölcsös , Avokadókrém [3,7,10, (12)], Kenyér[1]
		Energia: 170,29 Kcal / 711,81 Kj	Energia: 153,50 Kcal / 641,63 Kj	Energia: 216,06 Kcal / 903,13 Kj	Energia: 120,52 Kcal / 503,77 Kj	Energia: 191,78 Kcal / 801,64 Kj
		Fehérje: 5,59 g; Zsír: 4,64 g; T.Zsírsav: 1,05 g	Fehérje: 5,02 g; Zsír: 1,89 g; T.Zsírsav: 1,05 g	Fehérje: 8,28 g; Zsír: 12,28 g; T.Zsírsav: 4,88 g	Fehérje: 3,60 g; Zsír: 3,10 g; T.Zsírsav: 1,56 g	Fehérje: 2,51 g; Zsír: 7,71 g; T.Zsírsav: 1,45 g
		Szénhidrát: 31,71 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,34 g	Szénhidrát: 28,65 g; Cukor: 8,23 g; Só: 0,56 g	Szénhidrát: 29,78 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,24 g	Szénhidrát: 29,38 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,75 g	Szénhidrát: 28,21 g; Cukor: 6,28 g; Só: 0,75 g

..... Élelmezési osztályvezető

..... Vezető dietetikus

..... Gazdaságvezető