Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Prágai sonka, Margarin, Rozsos kenyér[1], Zöldhagyma	Tea gyümölcsös , Marhapárizsi , Margarin, Zsemle[1], Lilahagyma	Tej 2dl[7], Gabonapehely, natur[1]	Tejeskávé [1,7], Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin, Rozsos kenyér[1], Jégsaláta	Tej 2dl[7], Vajkrém magyaros[7], Sajtos stangli, Zöldpaprika
		Energia: 214,93 Kcal / 898,41 Kj	Energia: 167,13 Kcal / 698,60 Kj	Energia: 161,77 Kcal / 676,20 Kj	Energia: 229,55 Kcal / 959,52 Kj	Energia: 309,73 Kcal / 1 294,67 Kj
		Fehérje 6,90 g; Zsír 13,34 g; T.Zsírsav 3,96 g; Szénhidrát 32,81 g; Cukor 5,18 g; Só 1,36 g	Fehérje 7,12 g; Zsír 10,26 g; T.Zsírsav 2,82 g; Szénhidrát 38,42 g; Cukor 5,17 g; Só 1,93 g	Fehérje 11,10 g; Zsír 3,25 g; T.Zsírsav 1,22 g; Szénhidrát 39,95 g; Cukor 0,00 g; Só 0,20 g	Fehérje 12,15 g; Zsír 13,45 g; T.Zsírsav 4,35 g; Szénhidrát 50,78 g; Cukor 15,17 g; Só 1,41 g	Fehérje 7,46 g; Zsír 34,34 g; T.Zsírsav 16,69 g; Szénhidrát 10,45 g; Cukor 0,00 g; Só 0,21 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Alma, Tejszínes-gombás csirke[1,7], Kuszkusz köret [1], Párolt mexikói zöldség	Görög saláta 4-6 év[7], Bagette[1], Sült virsli	Banán, Lencseleves [1,7,10,(12)], Kakaós csiga [1,3,7]	Körte, Zellerkrémleves [1,3,7,9], Csirkemájas rizseshús , Csalamádé (12)	Alma, Burgonya főzelék [1,7], Sertés sült , Kenyér [1]
		Energia: 309,44 Kcal / 1 293,46 Kj	Energia: 293,30 Kcal / 1 225,99 Kj	Energia: 587,06 Kcal / 2 453,91 Kj	Energia: 453,47 Kcal / 1 895,50 Kj	Energia: 566,82 Kcal / 2 369,31 Kj
		Fehérje 21,44 g; Zsír 14,12 g; T.Zsírsav 4,31 g; Szénhidrát 24,72 g; Cukor 0,00 g; Só 2,72 g	Fehérje 11,72 g; Zsír 21,07 g; T.Zsírsav 6,27 g; Szénhidrát 15,30 g; Cukor 0,00 g; Só 3,74 g	Fehérje 25,20 g; Zsír 24,38 g; T.Zsírsav 9,38 g; Szénhidrát 102,85 g; Cukor 17,98 g; Só 3,98 g	Fehérje 29,34 g; Zsír 13,29 g; T.Zsírsav 2,77 g; Szénhidrát 69,75 g; Cukor 0,00 g; Só 1,77 g	Fehérje 27,63 g; Zsír 15,22 g; T.Zsírsav 4,50 g; Szénhidrát 85,75 g; Cukor 0,96 g; Só 1,83 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Eidami sajt[7], Margarin, Kukoricás kenyér[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Borjúmájas(1,6,7,10), Rozsos stangli[1], Hónapos retek	Tea gyümölcsös , Pikáns halkrém [3,4,10,(6,7,12)], Rozsos kenyér[1], Savanyú káposzta(12)	Tea gyümölcsös , Mediterrán tojáskrém [3,10,(7,12)], Kenyér[1], Uborka	Tea gyümölcsös , Szendvicskrém[7], Rozsos kenyér[1], Hónapos retek
		Energia: 204,02 Kcal / 852,80 Kj	Energia: 323,87 Kcal / 1 353,78 Kj	Energia: 212,29 Kcal / 887,37 Kj	Energia: 159,47 Kcal / 666,58 Kj	Energia: 118,26 Kcal / 494,33 Kj
		Fehérje 6,73 g; Zsír 11,82 g; T.Zsírsav 4,66 g; Szénhidrát 28,71 g; Cukor 5,00 g; Só 0,57 g	Fehérje 10,71 g; Zsír 14,79 g; T.Zsírsav 4,04 g; Szénhidrát 37,33 g; Cukor 5,21 g; Só 1,43 g	Fehérje 5,13 g; Zsír 15,29 g; T.Zsírsav 2,68 g; Szénhidrát 26,53 g; Cukor 5,14 g; Só 1,23 g	Fehérje 3,54 g; Zsír 6,73 g; T.Zsírsav 1,29 g; Szénhidrát 26,60 g; Cukor 6,28 g; Só 0,75 g	Fehérje 2,88 g; Zsír 4,29 g; T.Zsírsav 2,00 g; Szénhidrát 25,17 g; Cukor 5,14 g; Só 0,66 g

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

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető