Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tej 2dl[7], Prágai sonka, Margarin, Kukoricás kenyér[1], Uborka	Kakaó főzős [7], Teavaj [7], Kalács foszlós 500g [1,3,7,(5,6,8,9,10,11)]	Tea gyümölcsös , Pikáns halkrém [3,4,10,(6,7,12)], Rozsos kenyér[1], Zöldhagyma	Tej 2dl[7], Marhapárizsi , Margarin, Kifli[1,7,(9)], Paradicsom	Tej 2dl[7], Gabonapehely, natur[1]
		Energia: 206,08 Kcal / 861,41 Kj	Energia: 179,38 Kcal / 749,81 Kj	Energia: 236,43 Kcal / 988,28 Kj	Energia: 143,98 Kcal / 601,84 Kj	Energia: 161,77 Kcal / 676,20 Kj
		Fehérje: 10,26 g; Zsír: 15,41 g; T.Zsírsav: 5,13 g	Fehérje: 11,00 g; Zsír: 22,69 g; T.Zsírsav: 10,98 g	Fehérje: 6,04 g; Zsír: 15,42 g; T.Zsírsav: 4,96 g	Fehérje: 11,64 g; Zsír: 13,30 g; T.Zsírsav: 4,42 g	Fehérje: 11,10 g; Zsír: 3,25 g; T.Zsírsav: 1,22 g
		Szénhidrát: 35,93 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,52 g	Szénhidrát: 42,57 g; Cukor: 6,91 g; Só: 0,78 g	Szénhidrát: 33,24 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,13 g	Szénhidrát: 36,68 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,92 g	Szénhidrát: 39,95 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,20 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Banán, Sóskafőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Burgonya sós 150 g	Alma, Fokhagymakrémleves [1,3,7,(6,10,11)], Rakott karfiol pulyk mir 4-6 év [1,7]	Banán, Gulyásleves friss [9], Mákos kevert [1,3,7]	Banán, Paradicsomos káposzta [1], Sertés sült , Kenyér[1]	Körte, Gyros tál[7, (1,3,6,10,11)]
		Energia: 430,89 Kcal / 1 801,12 Kj	Energia: 588,63 Kcal / 2 460,47 Kj	Energia: 489,87 Kcal / 2 047,66 Kj	Energia: 494,83 Kcal / 2 068,39 Kj	Energia: 518,03 Kcal / 2 165,37 Kj
		Fehérje: 17,48 g; Zsír: 8,95 g; T.Zsírsav: 3,00 g	Fehérje: 27,04 g; Zsír: 32,24 g; T.Zsírsav: 7,28 g	Fehérje: 16,79 g; Zsír: 24,36 g; T.Zsírsav: 8,44 g	Fehérje: 23,90 g; Zsír: 14,81 g; T.Zsírsav: 3,24 g	Fehérje: 27,84 g; Zsír: 17,80 g; T.Zsírsav: 3,17 g
		Szénhidrát: 81,33 g; Cukor: 9,99 g; Só: 3,81 g	Szénhidrát: 72,59 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,52 g	Szénhidrát: 65,39 g; Cukor: 32,47 g; Só: 1,29 g	Szénhidrát: 64,63 g; Cukor: 5,96 g; Só: 2,34 g	Szénhidrát: 64,83 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,71 g

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Mozzarella sajt[7], Margarin, Rozsos kenyér [1], Zöldpaprika			Májaskrém házi, Rozsos kenyér[1], Lilahagyma			Tea gyümölcsös , Kőrözött túró [7], Burgonyás kenyér[1], Kápia paprika			Tea gyümölcsös , Lenmagkrém sajtos[7], Rozsos kenyér[1], Jégsaláta			Tea gyümölcsös , Zakuszka fejtettbabos, Rozsos kenyér[1]		
		Energia: 207,97 Kcal / 869,31 Kj			Energia: 136,21 Kcal / 569,36 Kj			Energia: 199,28 Kcal / 832,99 Kj			Energia: 141,69 Kcal / 592,26 Kj			Energia: 232,00 Kcal / 969,76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,90 g	11,13 g	3,51 g	5,07 g	4,02 g	0,85 g	4,42 g	3,65 g	1,50 g	4,15 g	3,28 g	1,57 g	4,21 g	7,60 g	0,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30,22 g	5,18 g	1,04 g	27,70 g	0,18 g	1,25 g	34,68 g	5,35 g	0,87 g	30,85 g	5,18 g	0,94 g	34,76 g	5,18 g	1,71 g

..... Élelmezési osztályvezető

..... Vezető dietetikus

..... Gazdaságvezető