Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Karamell[7], Natúr vajkrém[7], Zsemle[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Pulykamellsonka, Margarin, Rozsos kenyér [1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Húskrém , Uborka, Paradicsom, Zsemle[1], Aprósütemény lekváros [1,3,7,(6,12)], Túrós aprósütemény[1,3,7,(6,8,11,16)]	Tea gyümölcsös , Tojáskrém [3,10,(12)], Rozsos stangli[1], Zöldhagyma	Tea gyümölcsös , Borjúmájas(1,6,7,10), Burgonyás kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 192,87 Kcal / 806,20 Kj	Energia: 169,68 Kcal / 709,26 Kj	Energia: 199,03 Kcal / 831,95 Kj	Energia: 295,04 Kcal / 1 233,27 Kj	Energia: 214,40 Kcal / 896,19 Kj
		Fehérje 12,11 g; Zsír 11,53 g; T.Zsírsav 5,74 g	Fehérje 6,30 g; Zsír 7,29 g; T.Zsírsav 1,49 g	Fehérje 10,55 g; Zsír 23,03 g; T.Zsírsav 6,09 g	Fehérje 11,01 g; Zsír 17,92 g; T.Zsírsav 3,36 g	Fehérje 5,59 g; Zsír 6,00 g; T.Zsírsav 2,62 g
		Szénhidrát 52,54 g; Cukor 10,16 g; Só 1,12 g	Szénhidrát 30,86 g; Cukor 5,18 g; Só 1,17 g	Szénhidrát 89,35 g; Cukor 30,27 g; Só 1,68 g	Szénhidrát 40,66 g; Cukor 5,21 g; Só 1,02 g	Szénhidrát 31,83 g; Cukor 5,00 g; Só 1,21 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Banán, Zöldbabfőzelék kefíres[1,7], Fokhagymás sertés apróhús, Kenyér[1]	Alma, Vadasmártás pulykával[1,7,10,(12)], Spagetti[1,3]	Alma, Téliszalámi (1,6,7), Zsemle[1], Zöldpaprika, Gyümölcslé 0,2l-es különféle, Margarin	Banán, Tárkonyos csirkeraguleves[1,9], Kölesfelfújt[3,7,(12)], Meggy öntett(12)	Banán, Paradicsom mártás [1,9], Húsgombóc pulyka [3], Burgonya sós 150 g
		Energia: 511,10 Kcal / 2 136,40 Kj	Energia: 489,23 Kcal / 2 044,98 Kj	Energia: 516,83 Kcal / 2 160,35 Kj	Energia: 547,45 Kcal / 2 288,34 Kj	Energia: 473,88 Kcal / 1 980,82 Kj
		Fehérje 25,71 g; Zsír 19,19 g; T.Zsírsav 4,60 g	Fehérje 26,40 g; Zsír 19,79 g; T.Zsírsav 4,91 g	Fehérje 14,33 g; Zsír 14,53 g; T.Zsírsav 4,33 g	Fehérje 30,40 g; Zsír 10,54 g; T.Zsírsav 3,02 g	Fehérje 19,92 g; Zsír 8,55 g; T.Zsírsav 2,13 g
		Szénhidrát 60,42 g; Cukor 3,96 g; Só 1,66 g	Szénhidrát 57,88 g; Cukor 5,00 g; Só 1,13 g	Szénhidrát 94,67 g; Cukor 0,34 g; Só 2,37 g	Szénhidrát 99,81 g; Cukor 20,24 g; Só 1,78 g	Szénhidrát 79,13 g; Cukor 5,00 g; Só 1,83 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Avokadókrém [3,7,10,(12)], Rozsos kenyér[1]	Banán turmix[7], Kifli[1,7,(9)]	Téliszalámi (1,6,7), Hónapos retek, Margarin, Zsemle[1]	Tea gyümölcsös , Pikáns halkrém [3,4,10,(6,7,12)], Kenyér[1], Savanyú káposzta(12)	Tea gyümölcsös , Sárgaborsókrém[7], Teljeskiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 211,96 Kcal / 885,99 Kj	Energia: 258,74 Kcal / 1 081,53 Kj	Energia: 224,73 Kcal / 939,37 Kj	Energia: 241,38 Kcal / 1 008,97 Kj	Energia: 175,99 Kcal / 735,64 Kj
		Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav

	3,48 g	7,93 g	1,47 g	9,40 g	3,13 g	1,58 g	8,34 g	13,52 g	4,10 g	5,18 g	15,28 g	2,71 g	5,36 g	1,60 g	0,61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31,42 g	5,18 g	0,89 g	61,71 g	4,05 g	0,87 g	30,53 g	0,17 g	1,52 g	33,63 g	6,60 g	1,47 g	35,88 g	5,18 g	1,30 g

.....	.....	.....
Élelmezési osztályvezető	Vezető dietetikus	Gazdaságvezető