Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Kakaó főzős [7], Teavaj [7], Kalács foszlós 500g [1,3,7,(5,6,8,9,10,11)]	Tea gyümölcsös , Borjúpárizsi 2(10), Margarin, Kenyér[1], Paradicsom	Tej 2dl[7], Vajkrém magyaros[7], Rozsos stangli[1], Uborka	Tea gyümölcsös , Tojáskrém [3,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Zöldhagyma	Tejeskávé [1,7], Pulykamellsonka, Margarin, Kenyér[1], Hónapos retek
		Energia: 179,38 Kcal / 749,81 Kj	Energia: 153,21 Kcal / 640,42 Kj	Energia: 543,18 Kcal / 2 270,49 Kj	Energia: 176,42 Kcal / 737,44 Kj	Energia: 209,39 Kcal / 875,25 Kj
		Fehérje 11,00 g; Zsír 22,69 g; T.Zsírsav 10,98 g; Szénhidrát 42,57 g; Cukor 6,91 g; Só 0,78 g	Fehérje 4,65 g; Zsír 10,20 g; T.Zsírsav 2,70 g; Szénhidrát 32,33 g; Cukor 6,60 g; Só 1,20 g	Fehérje 14,88 g; Zsír 43,53 g; T.Zsírsav 18,20 g; Szénhidrát 42,11 g; Cukor 0,21 g; Só 1,10 g	Fehérje 6,06 g; Zsír 9,19 g; T.Zsírsav 1,94 g; Szénhidrát 32,56 g; Cukor 5,18 g; Só 0,86 g	Fehérje 12,24 g; Zsír 10,07 g; T.Zsírsav 3,12 g; Szénhidrát 52,63 g; Cukor 16,59 g; Só 1,45 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Kelkáposzta főzelék [1], Sertés sült , Kenyér[1], Alma	Limonádé , Sült csirkecomb filé , Burgonyapüré [7], Nyári saláta[10,(12)]	Legényfogóleves[1,7,9], Almás pite [1,3,7]	Csurgatott tojás leves [1,3], Zöldséges rizseshús [9]	Cukkini főzelék [1,7], Vajas párolt csirkemell [7], Kenyér[1], Banán
		Energia: 436,18 Kcal / 1 823,23 Kj	Energia: 324,37 Kcal / 1 355,87 Kj	Energia: 391,34 Kcal / 1 635,80 Kj	Energia: 381,99 Kcal / 1 596,72 Kj	Energia: 398,21 Kcal / 1 664,52 Kj
		Fehérje 25,40 g; Zsír 15,17 g; T.Zsírsav 3,26 g; Szénhidrát 47,89 g; Cukor 0,96 g; Só 1,52 g	Fehérje 21,19 g; Zsír 12,37 g; T.Zsírsav 3,16 g; Szénhidrát 47,85 g; Cukor 7,99 g; Só 3,99 g	Fehérje 17,46 g; Zsír 22,40 g; T.Zsírsav 7,90 g; Szénhidrát 40,68 g; Cukor 10,74 g; Só 1,53 g	Fehérje 23,46 g; Zsír 15,04 g; T.Zsírsav 3,48 g; Szénhidrát 39,08 g; Cukor 0,00 g; Só 1,47 g	Fehérje 23,04 g; Zsír 7,69 g; T.Zsírsav 2,53 g; Szénhidrát 67,73 g; Cukor 0,96 g; Só 2,22 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Kőrözött túró [7], Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Lenmagkrém sajtos[7], Rozsos kenyér[1], Sárgarépa	Tea gyümölcsös , Halkrém [3,4,7,10,(6)], Kenyér[1], Kaliforniai paprika	Házi gyümölcsjoghurt[7], Molnárka[1,3,7,(5,6,8,9,10,11)]	Tea gyümölcsös , Zakuszka fejtettbabos, Rozsos kenyér[1]
		Energia: 164,41 Kcal / 687,23 Kj	Energia: 127,61 Kcal / 533,41 Kj	Energia: 185,08 Kcal / 773,63 Kj	Energia: 332,33 Kcal / 1 389,14 Kj	Energia: 232,00 Kcal / 969,76 Kj
		Fehérje 4,87 g; Zsír 3,74 g; T.Zsírsav 1,67 g; Szénhidrát 31,68 g; Cukor 5,55 g; Só 0,93 g	Fehérje 3,74 g; Zsír 3,21 g; T.Zsírsav 1,56 g; Szénhidrát 27,80 g; Cukor 5,14 g; Só 0,86 g	Fehérje 4,47 g; Zsír 8,68 g; T.Zsírsav 2,28 g; Szénhidrát 27,92 g; Cukor 6,28 g; Só 0,74 g	Fehérje 9,93 g; Zsír 8,44 g; T.Zsírsav 4,46 g; Szénhidrát 53,28 g; Cukor 4,05 g; Só 0,65 g	Fehérje 4,21 g; Zsír 7,60 g; T.Zsírsav 0,90 g; Szénhidrát 34,76 g; Cukor 5,18 g; Só 1,71 g

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

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető