Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tej 2dl[7], Mozzarella sajt [7], Margarin, Rozsos Zsemle[1]	Tea gyümölcsös , Főtt virsli, ketchup, Kenyér[1]	Karamell[7], Natúr vajkrém[7], Rozsos Zsemle[1], Paradicsom	Tej 2dl[7], Gabonapehely, natur[1]	Tej 2dl[7], Prágai sonka, Margarin, Kukoricás kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 238,94 Kcal / 998,77 Kj	Energia: 319,82 Kcal / 1 336,85 Kj	Energia: 225,26 Kcal / 941,59 Kj	Energia: 161,77 Kcal / 676,20 Kj	Energia: 211,96 Kcal / 885,99 Kj
		Fehérje 15,23 g; Zsír 14,02 g; T.Zsírsav 4,95 g	Fehérje 10,93 g; Zsír 14,42 g; T.Zsírsav 5,45 g	Fehérje 12,73 g; Zsír 12,31 g; T.Zsírsav 5,82 g	Fehérje 11,10 g; Zsír 3,25 g; T.Zsírsav 1,22 g	Fehérje 10,37 g; Zsír 15,47 g; T.Zsírsav 5,13 g
		Szénhidrát 43,63 g; Cukor 0,16 g; Só 1,56 g	Szénhidrát 33,61 g; Cukor 9,00 g; Só 2,69 g	Szénhidrát 57,65 g; Cukor 10,15 g; Só 1,31 g	Szénhidrát 39,95 g; Cukor 0,00 g; Só 0,20 g	Szénhidrát 36,40 g; Cukor 0,00 g; Só 1,51 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Zöldbableves zöld magyaros friss [1], Túrós metélt [1,3,7]	Brokkolikrémleves [1,3,7], Rántott halrúd [1,4,(2,3,6,7,9,10,11)], Párolt rizs kukoricával	Gyümölcslé 100%, Lecsós csirke, Bulgur köret[1]	Lencsefőzelék [1,7,10,(12)], Főtt tojás [3], Alma, Kenyér[1]	Sült pulykacomb filé , Párolt káposzta vegyes, Burgonya sós 150 g, Alma
		Energia: 453,00 Kcal / 1 893,54 Kj	Energia: 575,56 Kcal / 2 405,84 Kj	Energia: 377,14 Kcal / 1 576,45 Kj	Energia: 441,43 Kcal / 1 845,18 Kj	Energia: 401,99 Kcal / 1 680,32 Kj
		Fehérje 24,29 g; Zsír 24,89 g; T.Zsírsav 5,90 g	Fehérje 17,33 g; Zsír 27,97 g; T.Zsírsav 5,94 g	Fehérje 23,33 g; Zsír 7,86 g; T.Zsírsav 0,97 g	Fehérje 21,79 g; Zsír 16,29 g; T.Zsírsav 3,47 g	Fehérje 21,22 g; Zsír 12,33 g; T.Zsírsav 2,80 g
		Szénhidrát 39,31 g; Cukor 1,11 g; Só 2,19 g	Szénhidrát 69,59 g; Cukor 0,00 g; Só 2,52 g	Szénhidrát 57,12 g; Cukor 2,00 g; Só 1,78 g	Szénhidrát 56,38 g; Cukor 0,96 g; Só 1,44 g	Szénhidrát 52,86 g; Cukor 5,00 g; Só 1,66 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Gombakrém[7], Burgonyás kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Főtt tojás [3], Margarin, Rozsos kenyér[1], Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Padlizsánkrém [3,7,10], Kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Májaskrém házi, Rozsos kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Snidlinges szendvicskrém [7], Rozsos kenyér[1], Uborka
		Energia: 168,49 Kcal / 704,29 Kj	Energia: 191,12 Kcal / 798,88 Kj	Energia: 173,16 Kcal / 723,81 Kj	Energia: 133,05 Kcal / 556,15 Kj	Energia: 155,39 Kcal / 649,53 Kj
		Fehérje 4,49 g; Zsír 7,98 g; T.Zsírsav 2,87 g	Fehérje 7,78 g; Zsír 11,36 g; T.Zsírsav 2,53 g	Fehérje 2,51 g; Zsír 5,79 g; T.Zsírsav 1,08 g	Fehérje 4,57 g; Zsír 3,91 g; T.Zsírsav 0,83 g	Fehérje 5,25 g; Zsír 2,74 g; T.Zsírsav 1,31 g
		Szénhidrát 26,96 g; Cukor 5,00 g; Só 0,91 g	Szénhidrát 25,75 g; Cukor 5,14 g; Só 0,73 g	Szénhidrát 28,15 g; Cukor 6,28 g; Só 0,65 g	Szénhidrát 28,06 g; Cukor 5,14 g; Só 1,10 g	Szénhidrát 30,72 g; Cukor 5,55 g; Só 0,85 g

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

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető