Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Trapista sajt[7], Margarin, Kukoricás kenyér[1], Jégsaláta	Tej 2dl[7], Vajkrém magyaros[7], Zsemle[1], Hónapos retek	Tejeskávé [1,7], Sajtos stangli, Margarin, Uborka	Tea gyümölcsös , Bundáskenyér[1,3], Paradicsom	Tej 2dl[7], Párizsi, Margarin, Rozsos kenyér [1], Zöldpaprika
		Energia: 228,19 Kcal / 953,83 Kj	Energia: 450,73 Kcal / 1 884,05 Kj	Energia: 60,89 Kcal / 254,52 Kj	Energia: 78,36 Kcal / 327,54 Kj	Energia: 130,85 Kcal / 546,95 Kj
		Fehérje: 7,22 g; Zsír: 12,16 g; T.Zsírsav: 4,85 g; Szénhidrát: 33,29 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,21 g	Fehérje: 11,67 g; Zsír: 34,73 g; T.Zsírsav: 16,92 g; Szénhidrát: 40,01 g; Cukor: 0,17 g; Só: 1,07 g	Fehérje: 7,12 g; Zsír: 9,15 g; T.Zsírsav: 2,85 g; Szénhidrát: 26,27 g; Cukor: 14,99 g; Só: 0,30 g	Fehérje: 4,38 g; Zsír: 3,66 g; T.Zsírsav: 0,94 g; Szénhidrát: 6,79 g; Cukor: 5,02 g; Só: 0,11 g	Fehérje: 8,23 g; Zsír: 9,34 g; T.Zsírsav: 2,67 g; Szénhidrát: 32,82 g; Cukor: 0,18 g; Só: 0,99 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Banán, Burgonya főzelék [1,7], Vagdalt sajtos 4-6 év[1,3,7], Kenyér[1]	Banán, Afrikai harcsapaprikás[1,4,7], Tészta köret [1,3], Fejes saláta	Karalábéleves magyaros [1], Bulgurfelfújt[1,3,7]	Limonádé , Banán, Tökfőzelék [1,7], Pulyka pörkölt , Kenyér[1]	Őszibarack, Dubarry szelet [1,3,7], Párolt rizsköret
		Energia: 768,81 Kcal / 3 213,63 Kj	Energia: 362,99 Kcal / 1 517,30 Kj	Energia: 440,06 Kcal / 1 839,45 Kj	Energia: 477,44 Kcal / 1 995,70 Kj	Energia: 438,27 Kcal / 1 831,97 Kj
		Fehérje: 32,37 g; Zsír: 24,52 g; T.Zsírsav: 9,63 g; Szénhidrát: 110,68 g; Cukor: 1,00 g; Só: 2,95 g	Fehérje: 20,85 g; Zsír: 7,74 g; T.Zsírsav: 2,36 g; Szénhidrát: 59,38 g; Cukor: 3,00 g; Só: 1,83 g	Fehérje: 26,63 g; Zsír: 15,66 g; T.Zsírsav: 4,44 g; Szénhidrát: 71,51 g; Cukor: 16,48 g; Só: 1,60 g	Fehérje: 21,44 g; Zsír: 14,30 g; T.Zsírsav: 4,00 g; Szénhidrát: 73,13 g; Cukor: 10,95 g; Só: 2,43 g	Fehérje: 30,28 g; Zsír: 18,57 g; T.Zsírsav: 7,40 g; Szénhidrát: 53,71 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,64 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Tojáskrém [3,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Májaskrém házi, Rozsos kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Avokadókrém [3,7,10, (12)], Rozsos kenyér[1]	Tea gyümölcsös , lenmagos kockasajtkrém [7], Rozsos kenyér[1], Uborka	Tea gyümölcsös , Vanliás túrókrém [7], Erzsébet kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11)]
		Energia: 182,99 Kcal / 764,90 Kj	Energia: 133,05 Kcal / 556,15 Kj	Energia: 211,96 Kcal / 885,99 Kj	Energia: 134,75 Kcal / 563,26 Kj	Energia: 153,50 Kcal / 641,63 Kj
		Fehérje: 5,63 g; Zsír: 9,17 g; T.Zsírsav: 1,94 g; Szénhidrát: 30,82 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,84 g	Fehérje: 4,57 g; Zsír: 3,91 g; T.Zsírsav: 0,83 g; Szénhidrát: 28,06 g; Cukor: 5,14 g; Só: 1,10 g	Fehérje: 3,48 g; Zsír: 7,93 g; T.Zsírsav: 1,47 g; Szénhidrát: 31,42 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,89 g	Fehérje: 3,13 g; Zsír: 3,72 g; T.Zsírsav: 1,87 g; Szénhidrát: 25,07 g; Cukor: 5,14 g; Só: 0,71 g	Fehérje: 5,02 g; Zsír: 1,89 g; T.Zsírsav: 1,05 g; Szénhidrát: 28,65 g; Cukor: 8,23 g; Só: 0,56 g

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

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető