Heti étlap 2026.07.13. - 2026.07.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tej 2dl[7], Pápai extrasonka, Margarin, Burgonyás kenyér[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Tojáskrém [3,10,(12)], Kenyér[1], Uborka	Kakaó főzős [7], Teavaj [7], Kalács foszlós 500g [1,3,7,(5,6,9,10,11)]	Tea gyümölcsös , Karaván füstölt sajt[7], Kenyér[1], Zöldpaprika	Tej 2dl[7], Borjúpárizsi 2 (10), Margarin, Rozsos stangli[1], Uborka
		Energia: 130,99 Kcal / 547,54 Kj	Energia: 181,37 Kcal / 758,13 Kj	Energia: 179,38 Kcal / 749,81 Kj	Energia: 221,35 Kcal / 925,24 Kj	Energia: 239,33 Kcal / 1 000,40 Kj
		Fehérje 11,68 g; Zsír 10,44 g; T.Zsírsav 3,12 g	Fehérje 5,01 g; Zsír 9,00 g; T.Zsírsav 1,93 g	Fehérje 10,98 g; Zsír 18,69 g; T.Zsírsav 9,05 g	Fehérje 6,79 g; Zsír 5,93 g; T.Zsírsav 3,31 g	Fehérje 15,21 g; Zsír 21,29 g; T.Zsírsav 5,32 g
		Szénhidrát 34,93 g; Cukor 0,00 g; Só 1,54 g	Szénhidrát 32,02 g; Cukor 6,60 g; Só 0,85 g	Szénhidrát 42,55 g; Cukor 6,91 g; Só 0,77 g	Szénhidrát 32,35 g; Cukor 6,60 g; Só 1,31 g	Szénhidrát 40,49 g; Cukor 0,21 g; Só 1,56 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Fejtett babfőzelék [1,7], Sertés sült , Kenyér[1], Sárgadinnye	Rántott leves [1,3], Savanyú vetrece [1,7], Tészta köret [1,3], Nektarin	Rakott kelkáposzta[7], Görögdinnye	Vajgaluska leves[1,3,7,9], Bakonyi pulyka tokány [1,7], Párolt rizsköret	Limonádé , Rántott csirkemell [1,3], Burgonya petrezselymes , Nyári saláta[10,(12)]
		Energia: 542,77 Kcal / 2 268,78 Kj	Energia: 512,11 Kcal / 2 140,62 Kj	Energia: 392,30 Kcal / 1 639,81 Kj	Energia: 312,91 Kcal / 1 307,96 Kj	Energia: 381,50 Kcal / 1 594,67 Kj
		Fehérje 31,32 g; Zsír 18,85 g; T.Zsírsav 4,73 g	Fehérje 25,65 g; Zsír 24,61 g; T.Zsírsav 5,31 g	Fehérje 26,55 g; Zsír 18,10 g; T.Zsírsav 5,65 g	Fehérje 18,35 g; Zsír 11,23 g; T.Zsírsav 3,79 g	Fehérje 22,79 g; Zsír 12,18 g; T.Zsírsav 1,70 g
		Szénhidrát 67,09 g; Cukor 2,96 g; Só 1,32 g	Szénhidrát 54,89 g; Cukor 0,00 g; Só 2,51 g	Szénhidrát 47,28 g; Cukor 0,00 g; Só 1,00 g	Szénhidrát 45,80 g; Cukor 0,00 g; Só 1,84 g	Szénhidrát 46,50 g; Cukor 7,99 g; Só 3,17 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Gombakrém[7], Rozsos kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Lenmagkrém sajtos[7], Rozsos kenyér[1], Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Főtt tojás [3], Rozsos kenyér [1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Húskrém , Rozsos kenyér [1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Túrókrém almás[7], Erzsébet kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11)]
		Energia: 189,66 Kcal / 792,78 Kj	Energia: 149,19 Kcal / 623,61 Kj	Energia: 214,33 Kcal / 895,90 Kj	Energia: 163,72 Kcal / 684,35 Kj	Energia: 228,25 Kcal / 954,09 Kj
		Fehérje 5,39 g; Zsír 8,21 g; T.Zsírsav 2,89 g	Fehérje 4,30 g; Zsír 3,30 g; T.Zsírsav 1,57 g	Fehérje 8,24 g; Zsír 5,38 g; T.Zsírsav 1,34 g	Fehérje 5,66 g; Zsír 4,62 g; T.Zsírsav 1,05 g	Fehérje 10,67 g; Zsír 4,10 g; T.Zsírsav 2,32 g
		Szénhidrát 30,34 g; Cukor 5,18 g; Só 1,10 g	Szénhidrát 31,74 g; Cukor 5,18 g; Só 0,93 g	Szénhidrát 30,54 g; Cukor 5,18 g; Só 0,86 g	Szénhidrát 33,01 g; Cukor 5,18 g; Só 1,36 g	Szénhidrát 36,54 g; Cukor 9,56 g; Só 0,71 g

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

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető