Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Pápai extrasonka, Margarin, Burgonyás kenyér[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Kőrözött túró [7], Kenyér [1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Pulykamellsonka, Margarin, Császár zsemle, Uborka	Kakaó főzős [7], Teavaj [7], Kakaós kifli[1,3,7,(5,6,8,9,10,11)]	Tea gyümölcsös , Trapista sajt[7], Margarin, Kukoricás kenyér[1], Kaliforniai paprika
		Energia: 151,97 Kcal / 635,23 Kj	Energia: 195,60 Kcal / 817,61 Kj	Energia: 2 394,76 Kcal / 10 010,10 Kj	Energia: 264,49 Kcal / 1 105,57 Kj	Energia: 228,19 Kcal / 953,83 Kj
		Fehérje 6,59 g; Zsír 8,19 g; T.Zsírsav 1,90 g	Fehérje 4,30 g; Zsír 3,67 g; T.Zsírsav 1,50 g	Fehérje 55,71 g; Zsír 77,71 g; T.Zsírsav 1,40 g	Fehérje 13,26 g; Zsír 24,72 g; T.Zsírsav 11,88 g	Fehérje 7,31 g; Zsír 12,24 g; T.Zsírsav 4,85 g
		Szénhidrát 32,13 g; Cukor 5,00 g; Só 1,34 g	Szénhidrát 33,62 g; Cukor 6,95 g; Só 0,93 g	Szénhidrát 363,52 g; Cukor 5,00 g; Só 0,46 g	Szénhidrát 56,75 g; Cukor 8,20 g; Só 1,02 g	Szénhidrát 34,80 g; Cukor 5,00 g; Só 1,20 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Zöldborsófőzelék [1,7], Vajas párolt csirkemell [7], Kenyér[1], Banán	Erőleves[9], Almamártás *mir.*[1,7], Párolt csirkecomb filé , Piritott dara [1]	Alma, Brokkolikrémleves [1,3,7], Rántott halrúd [1,4,(2,3,6,7,9,10,11)], Párolt rizs zöldséges	Gulyásleves friss [9], Túró pogácsa[1,3,7]	Limonádé , Rántott pulyka mell [1,3], Bulgursaláta[1]
		Energia: 459,13 Kcal / 1 919,16 Kj	Energia: 469,94 Kcal / 1 964,35 Kj	Energia: 526,51 Kcal / 2 200,81 Kj	Energia: 432,94 Kcal / 1 809,69 Kj	Energia: 498,38 Kcal / 2 083,23 Kj
		Fehérje 34,38 g; Zsír 6,97 g; T.Zsírsav 2,10 g	Fehérje 25,91 g; Zsír 10,76 g; T.Zsírsav 2,94 g	Fehérje 17,61 g; Zsír 24,30 g; T.Zsírsav 5,45 g	Fehérje 39,76 g; Zsír 32,46 g; T.Zsírsav 13,48 g	Fehérje 23,49 g; Zsír 18,79 g; T.Zsírsav 3,82 g
		Szénhidrát 78,20 g; Cukor 2,96 g; Só 2,35 g	Szénhidrát 72,05 g; Cukor 20,98 g; Só 3,03 g	Szénhidrát 67,38 g; Cukor 0,00 g; Só 1,72 g	Szénhidrát 49,54 g; Cukor 0,89 g; Só 2,08 g	Szénhidrát 60,88 g; Cukor 7,99 g; Só 4,05 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Svéd gombakrém[7], Rozsos kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Mediterrán tojáskrém [3,7,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Sárgaborsókrém[7], Rozsos kenyér[1], Póréhagyma	Tea gyümölcsös , Padlizsánkrém [3,7,10], Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Pikáns halkrém [3,4,10,(6,7,12)], Rozsos kenyér[1], Savanyú káposzta(12)
		Energia: 164,99 Kcal / 689,66 Kj	Energia: 189,91 Kcal / 793,82 Kj	Energia: 184,13 Kcal / 769,66 Kj	Energia: 196,30 Kcal / 820,53 Kj	Energia: 233,51 Kcal / 976,07 Kj
		Fehérje: 4,78 g; Zsír: 2,49 g; T.Zsírsav: 0,72 g	Fehérje: 5,04 g; Zsír: 6,30 g; T.Zsírsav: 1,70 g	Fehérje: 5,83 g; Zsír: 1,59 g; T.Zsírsav: 0,63 g	Fehérje: 3,65 g; Zsír: 6,00 g; T.Zsírsav: 1,12 g	Fehérje: 5,45 g; Zsír: 15,30 g; T.Zsírsav: 2,72 g
		Szénhidrát: 32,82 g; Cukor: 5,31 g; Só: 0,96 g	Szénhidrát: 31,52 g; Cukor: 5,31 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 38,60 g; Cukor: 5,31 g; Só: 1,30 g	Szénhidrát: 33,09 g; Cukor: 5,31 g; Só: 0,79 g	Szénhidrát: 32,15 g; Cukor: 5,31 g; Só: 1,38 g

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető