Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Kefír[7], Vajas kifli[1]	Tea gyümölcsös , Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin, Rozsos Zsemle[1], Póréhagyma	Tej 2dl[7], Pannónia sajt (7), Margarin, Kenyér[1], Sörretek	Tej 2dl[7], Natúr vajkrém [7], Kukoricás kenyér[1], Kápia paprika	Vaníliás tej [7], Csirkemell sonka, Margarin, Burgonyás kenyér[1], Uborka
		Energia: 257,53 Kcal / 1 076,48 Kj	Energia: 258,53 Kcal / 1 080,66 Kj	Energia: 132,06 Kcal / 552,01 Kj	Energia: 140,94 Kcal / 589,13 Kj	Energia: 170,62 Kcal / 713,19 Kj
		Fehérje: 11,48 g; Zsír: 6,38 g; T.Zsírsav: 3,80 g; Szénhidrát: 38,38 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,89 g	Fehérje: 8,40 g; Zsír: 11,26 g; T.Zsírsav: 2,94 g; Szénhidrát: 43,30 g; Cukor: 5,16 g; Só: 1,45 g	Fehérje: 12,88 g; Zsír: 14,41 g; T.Zsírsav: 6,10 g; Szénhidrát: 34,97 g; Cukor: 1,60 g; Só: 0,94 g	Fehérje: 7,37 g; Zsír: 10,72 g; T.Zsírsav: 5,15 g; Szénhidrát: 37,48 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,89 g	Fehérje: 12,54 g; Zsír: 10,08 g; T.Zsírsav: 3,12 g; Szénhidrát: 43,68 g; Cukor: 5,99 g; Só: 1,39 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Körte, Pince pörkölt burgonyával, Kenyér[1], Céklasaláta	Eszterházi sertéstokány [1,7,10,(12)], Párolt rizsköret , Banán	Fejtett bableves [1,9], Fahéjas csiga [1,3,7], Alma	Fokhagymakrémleves [1,3,7,(6,10,11)], Csőben brokkoli csirkés[7], Kuszkusz köret [1]	Sült csirkecomb filé , Kapormártás (friss)[1,7], Burgonya sós 150 g, Banán
		Energia: 505,98 Kcal / 2 115,00 Kj	Energia: 395,65 Kcal / 1 653,82 Kj	Energia: 649,02 Kcal / 2 712,90 Kj	Energia: 402,41 Kcal / 1 682,07 Kj	Energia: 444,18 Kcal / 1 856,67 Kj
		Fehérje: 21,43 g; Zsír: 15,99 g; T.Zsírsav: 3,17 g; Szénhidrát: 69,04 g; Cukor: 7,91 g; Só: 1,82 g	Fehérje: 18,17 g; Zsír: 10,71 g; T.Zsírsav: 2,97 g; Szénhidrát: 59,93 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,13 g	Fehérje: 26,77 g; Zsír: 34,52 g; T.Zsírsav: 13,51 g; Szénhidrát: 114,16 g; Cukor: 23,98 g; Só: 4,44 g	Fehérje: 39,12 g; Zsír: 29,49 g; T.Zsírsav: 9,42 g; Szénhidrát: 36,79 g; Cukor: 0,01 g; Só: 3,64 g	Fehérje: 22,63 g; Zsír: 11,26 g; T.Zsírsav: 2,50 g; Szénhidrát: 71,58 g; Cukor: 3,00 g; Só: 2,99 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Májaskrém házi, Rozsos kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Tökmagos sajtkrém[7], Burgonyás kenyér[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Snidlinges szendvicskrém [7], Rozsos kenyér[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Főtt tojás [3], Margarin, Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Kockasajt 8 db-os[7], Rozsos kenyér[1], Jégsaláta
		Energia: 154,27 Kcal / 644,85 Kj	Energia: 151,97 Kcal / 635,23 Kj	Energia: 159,04 Kcal / 664,79 Kj	Energia: 210,72 Kcal / 880,81 Kj	Energia: 181,77 Kcal / 759,80 Kj
		Fehérje: 5,13 g; Zsír: 3,94 g; T.Zsírsav: 0,87 g; Szénhidrát: 35,34 g; Cukor: 5,31 g; Só: 1,25 g	Fehérje: 6,71 g; Zsír: 10,11 g; T.Zsírsav: 3,22 g; Szénhidrát: 33,39 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,78 g	Fehérje: 5,11 g; Zsír: 2,67 g; T.Zsírsav: 1,34 g; Szénhidrát: 32,32 g; Cukor: 5,68 g; Só: 0,84 g	Fehérje: 8,11 g; Zsír: 11,43 g; T.Zsírsav: 2,57 g; Szénhidrát: 31,09 g; Cukor: 5,31 g; Só: 0,88 g	Fehérje: 4,65 g; Zsír: 3,93 g; T.Zsírsav: 2,41 g; Szénhidrát: 31,02 g; Cukor: 5,31 g; Só: 1,03 g

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

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető