Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Karamell[7], Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin, Rozsos stangli[1], Paradicsom	Tej 2dl[7], Eidami sajt[7], Margarin, Burgonyás kenyér[1], Uborka	Tea gyümölcsös , Kőrözött túró [7], Rozsos Zsemle[1], Zöldpaprika	Tejeskávé [1,7], Teavaj [7], Kalács foszlós 500g [1,3,7,(5,6,9,10,11)]	Tej 2dl[7], Natúr vajkrém [7], Sajtos stangli
		Energia: 334,00 Kcal / 1 396,12 Kj	Energia: 194,62 Kcal / 813,51 Kj	Energia: 222,24 Kcal / 928,96 Kj	Energia: 213,94 Kcal / 894,27 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj
		Fehérje: 17,18 g; Zsír: 22,23 g; T.Zsírsav: 5,78 g; Szénhidrát: 54,64 g; Cukor: 10,20 g; Só: 1,56 g	Fehérje: 12,63 g; Zsír: 14,09 g; T.Zsírsav: 5,91 g; Szénhidrát: 34,46 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,89 g	Fehérje: 7,47 g; Zsír: 4,47 g; T.Zsírsav: 1,89 g; Szénhidrát: 43,19 g; Cukor: 5,53 g; Só: 1,25 g	Fehérje: 10,65 g; Zsír: 22,26 g; T.Zsírsav: 10,73 g; Szénhidrát: 52,50 g; Cukor: 16,90 g; Só: 0,78 g	Fehérje: 5,60 g; Zsír: 10,25 g; T.Zsírsav: 5,09 g; Szénhidrát: 8,35 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,20 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Banán, Parajfőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Burgonya sós 150 g	Sütőtökkrémleves[1,7], Zöldséges bulgurpiláf[1]	Lencseleves [1,7,10, (12)], Almás pite [1,3,7]	Banán, Tökfőzelék [1,7], Vagdalt pulyka [1,3], Kenyér[1]	Alma, Finomfőzelék [1,7], Sült csirkecomb filé , Rozsos kenyér[1]
		Energia: 449,95 Kcal / 1 880,79 Kj	Energia: 547,12 Kcal / 2 286,96 Kj	Energia: 394,75 Kcal / 1 650,06 Kj	Energia: 441,92 Kcal / 1 847,23 Kj	Energia: 397,52 Kcal / 1 661,63 Kj
		Fehérje: 17,25 g; Zsír: 16,33 g; T.Zsírsav: 3,15 g; Szénhidrát: 69,07 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,88 g	Fehérje: 31,49 g; Zsír: 22,93 g; T.Zsírsav: 5,00 g; Szénhidrát: 82,71 g; Cukor: 4,00 g; Só: 2,16 g	Fehérje: 19,59 g; Zsír: 17,35 g; T.Zsírsav: 5,88 g; Szénhidrát: 57,08 g; Cukor: 12,74 g; Só: 3,17 g	Fehérje: 20,82 g; Zsír: 13,71 g; T.Zsírsav: 3,98 g; Szénhidrát: 64,44 g; Cukor: 2,98 g; Só: 2,73 g	Fehérje: 23,83 g; Zsír: 16,12 g; T.Zsírsav: 2,50 g; Szénhidrát: 48,94 g; Cukor: 5,11 g; Só: 5,03 g
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Vanliás túrókrém [7], Erzsébet kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11)]	Tea gyümölcsös , Májaskrém házi, Rozsos kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Tökmagos sajtkrém[7], Kukoricás kenyér[1], Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Tojáskrém [3,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Zöldhagyma	Tea gyümölcsös , Kockasajt 8 db-os[7], Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 179,83 Kcal / 751,69 Kj	Energia: 154,27 Kcal / 644,85 Kj	Energia: 161,32 Kcal / 674,32 Kj	Energia: 173,50 Kcal / 725,23 Kj	Energia: 186,67 Kcal / 780,28 Kj
		Fehérje: 5,79 g; Zsír: 2,12 g; T.Zsírsav: 1,17 g; Szénhidrát: 33,84 g; Cukor: 8,45 g; Só: 0,70 g	Fehérje: 4,89 g; Zsír: 3,92 g; T.Zsírsav: 0,87 g; Szénhidrát: 33,68 g; Cukor: 5,31 g; Só: 1,25 g	Fehérje: 6,19 g; Zsír: 10,12 g; T.Zsírsav: 3,18 g; Szénhidrát: 35,16 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,81 g	Fehérje: 5,69 g; Zsír: 9,07 g; T.Zsírsav: 1,96 g; Szénhidrát: 32,65 g; Cukor: 5,31 g; Só: 0,85 g	Fehérje: 4,75 g; Zsír: 4,00 g; T.Zsírsav: 2,41 g; Szénhidrát: 31,48 g; Cukor: 5,31 g; Só: 1,02 g

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

....
Élelmezési osztályvezető

....
Vezető dietetikus

....
Gazdaságvezető