Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tej 2dl[7], Rozsos stangli [1], Margarin, Uborka	Tej 2dl[7], Párizsi, Margarin, Rozsos kenyér [1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Trapista sajt[7], Margarin, Molnárka[1,3,7,(5,6,8,9,10,11)], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Pápai extrasonka, Margarin, Kukoricás kenyér[1], Hónapos retek	Tejeskávé [1,7], Zöldfűszeres vajkrém[7], Kifli[1,7,(9)], Kápia paprika
		Energia: 239,33 Kcal / 1 000,40 Kj	Energia: 127,93 Kcal / 534,75 Kj	Energia: 343,24 Kcal / 1 434,74 Kj	Energia: 154,40 Kcal / 645,39 Kj	Energia: 316,40 Kcal / 1 322,55 Kj
		Fehérje 12,83 g; Zsír 17,65 g; T.Zsírsav 3,95 g; Szénhidrát 40,45 g; Cukor 0,21 g; Só 1,11 g	Fehérje 8,04 g; Zsír 9,24 g; T.Zsírsav 2,69 g; Szénhidrát 33,65 g; Cukor 0,31 g; Só 0,99 g	Fehérje 11,80 g; Zsír 16,98 g; T.Zsírsav 6,95 g; Szénhidrát 48,59 g; Cukor 5,00 g; Só 1,29 g	Fehérje 5,77 g; Zsír 8,17 g; T.Zsírsav 1,86 g; Szénhidrát 32,81 g; Cukor 5,00 g; Só 1,38 g	Fehérje 10,12 g; Zsír 6,94 g; T.Zsírsav 4,43 g; Szénhidrát 53,06 g; Cukor 14,99 g; Só 0,73 g
Ebéd	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tejszínes-gombás csirke [1,7], Párolt rizsköret , Alma	Karalábéleves magyaros [1], Szilvás gombóc [1]	Banán, Zöldborsófőzelék [1,7], Sült csirkecomb filé , Kenyér[1]	Hagymaleves[1,7], Rántott halrúd [1,4,(2,3,6,7,9,10,11)], Tört burgonya , Párolt káposzta vegyes	Milánói makaróni [1,3,7], Banán
		Energia: 414,95 Kcal / 1 734,49 Kj	Energia: 452,18 Kcal / 1 890,11 Kj	Energia: 487,54 Kcal / 2 037,92 Kj	Energia: 454,34 Kcal / 1 899,14 Kj	Energia: 548,63 Kcal / 2 293,27 Kj
		Fehérje 22,01 g; Zsír 10,97 g; T.Zsírsav 3,96 g; Szénhidrát 58,14 g; Cukor 0,00 g; Só 0,94 g	Fehérje 18,86 g; Zsír 11,59 g; T.Zsírsav 2,28 g; Szénhidrát 65,90 g; Cukor 9,99 g; Só 1,69 g	Fehérje 33,15 g; Zsír 8,76 g; T.Zsírsav 1,64 g; Szénhidrát 78,23 g; Cukor 2,96 g; Só 2,83 g	Fehérje 14,84 g; Zsír 19,77 g; T.Zsírsav 2,44 g; Szénhidrát 76,88 g; Cukor 5,00 g; Só 2,37 g	Fehérje 25,13 g; Zsír 25,46 g; T.Zsírsav 9,16 g; Szénhidrát 54,75 g; Cukor 4,40 g; Só 2,65 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00481) Gyermek (4-6 év) A menű**	Tea gyümölcsös , Tojáskrém [3,10,(12)], Kenyér[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Lenmagkrém sajtos[7], Burgonyás kenyér[1], Sárgarépa	Tea gyümölcsös , Zakuszka fejtettbabos, Rozsos kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Camembertes körözött [7], Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Húskrém pulyka [7], Rozsos kenyér[1], Lilahagyma
		Energia: 187,94 Kcal / 785,59 Kj	Energia: 157,47 Kcal / 658,22 Kj	Energia: 229,08 Kcal / 957,55 Kj	Energia: 180,90 Kcal / 756,16 Kj	Energia: 157,34 Kcal / 657,68 Kj
		Fehérje: 5,06 g; Zsír: 9,03 g; T.Zsírsav: 1,94 g	Fehérje: 3,82 g; Zsír: 3,18 g; T.Zsírsav: 1,58 g	Fehérje: 4,02 g; Zsír: 7,50 g; T.Zsírsav: 0,92 g	Fehérje: 5,83 g; Zsír: 2,43 g; T.Zsírsav: 0,11 g	Fehérje: 4,98 g; Zsír: 5,18 g; T.Zsírsav: 2,17 g
		Szénhidrát: 32,79 g; Cukor: 6,60 g; Só: 0,84 g	Szénhidrát: 34,76 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,96 g	Szénhidrát: 35,59 g; Cukor: 5,31 g; Só: 1,71 g	Szénhidrát: 32,78 g; Cukor: 5,31 g; Só: 0,72 g	Szénhidrát: 33,58 g; Cukor: 5,31 g; Só: 0,86 g

..... Élelmezési osztályvezető

..... Vezető dietetikus

..... Gazdaságvezető