



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tej 2dl, Zöldfűszeres vajkrém, Sajtos stangli, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Mozzarella sajt, Margarin, Rozsos Zsemle, Retek piros	Tej 2dl, Borjúpárizsi 2, Margarin, Kenyér, Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Kockasajt 8 db-os, Rozsos kenyér, Jégsaláta	Tejeskávés , Kifli, Teavaj
		Energia: 4,90 Kcal / 20,48 KJ	Energia: 264,29 Kcal / 1 104,73 KJ	Energia: 133,16 Kcal / 556,61 KJ	Energia: 184,69 Kcal / 772,00 KJ	Energia: 198,30 Kcal / 828,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5,40 g 2,37 g 1,24 g	10,50 g 11,80 g 3,73 g	9,79 g 12,42 g 3,91 g	4,84 g 4,03 g 2,39 g	10,86 g 12,23 g 6,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
8,70 g 0,00 g 0,20 g	41,49 g 5,16 g 1,40 g	35,11 g 1,60 g 1,40 g	30,19 g 5,18 g 1,03 g	52,89 g 14,99 g 0,92 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Alma, Pince pörkölt burgonyával, Uborka saláta , Kenyér	Banán, Paradicsom leves , Rántott halrúd , Párolt rizsköret , Majonézes kukoricasaláta	Körte, Legényfogóleves, Mákos nudli	Alma, Kelkáposzta főzelék , Sült virsli, Kenyér	Banán, Gyros tál
		Energia: 561,42 Kcal / 2 346,74 KJ	Energia: 658,53 Kcal / 2 752,66 KJ	Energia: 682,30 Kcal / 2 852,01 KJ	Energia: 408,81 Kcal / 1 708,83 KJ	Energia: 570,01 Kcal / 2 382,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		19,38 g 27,20 g 7,11 g	17,03 g 20,61 g 3,11 g	22,39 g 28,09 g 7,72 g	14,42 g 17,72 g 4,67 g	28,74 g 17,60 g 3,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61,92 g 3,46 g 2,09 g	107,75 g 10,00 g 4,69 g	83,59 g 19,98 g 1,29 g	45,85 g 0,96 g 2,20 g	77,03 g 0,00 g 1,76 g		





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tea gyümölcsös , Főtt tojás , Margarin, Rozsos kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Húskrém cs. comb , Burgonyás kenyér, Paradicsom	Tea gyümölcsös , Zakuszká fejtebbabos, Rozsos kenyér	Házi meggyes joghurt, Molnárka	Tea gyümölcsös , Tavaszi tojáskrém , Rozsos kenyér, Zöldhagyma
		Energia: 207,76 Kcal / 868,44 KJ	Energia: 256,12 Kcal / 1 070,58 KJ	Energia: 232,00 Kcal / 969,76 KJ	Energia: 390,72 Kcal / 1 633,21 KJ	Energia: 219,70 Kcal / 918,35 KJ
		Fehérje 8,30 g Zsír 11,47 g T.Zsírsvav 2,55 g	Fehérje 5,06 g Zsír 19,54 g T.Zsírsvav 8,02 g	Fehérje 4,21 g Zsír 7,60 g T.Zsírsvav 0,90 g	Fehérje 11,49 g Zsír 10,23 g T.Zsírsvav 5,19 g	Fehérje 6,60 g Zsír 9,51 g T.Zsírsvav 2,41 g
		Szénhidrát 31,85 g Cukor 5,18 g Só 0,89 g	Szénhidrát 33,12 g Cukor 5,00 g Só 0,81 g	Szénhidrát 34,76 g Cukor 5,18 g Só 1,71 g	Szénhidrát 61,72 g Cukor 8,24 g Só 0,82 g	Szénhidrát 31,54 g Cukor 5,18 g Só 0,84 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

