

Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Forralt tej[7], Gabona golyó[1]			Citromos tea ovi., Humusz[3,7,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tonhalkrém[7], Gyümölcs tea *, Fehér kovászos kenyér[1,(7)]			Gyümölcs joghurt [7,(1)], Kifli, sajtos [1,3,7]			Gyümölcs tea *, Fehér kovászos kenyér[1,(7)], Barackíz(12), Vaj *[7]		
		Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ			Energia: 203.39 Kcal / 850.17 KJ			Energia: 193.43 Kcal / 808.54 KJ			Energia: 225.35 Kcal / 941.96 KJ			Energia: 191.91 Kcal / 802.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.10 g	3.50 g	2.42 g	6.50 g	6.68 g	1.17 g	8.17 g	4.20 g	1.36 g	8.79 g	8.39 g	3.24 g	5.10 g	8.60 g	6.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25.60 g	7.25 g	0.43 g	34.13 g	5.16 g	0.73 g	25.70 g	5.00 g	0.25 g	34.20 g	22.45 g	0.81 g	29.83 g	12.13 g	0.07 g
		1,7			1,3,7,10,(12)			1,7			1,3,7			1,7,(12)		
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Zöldbabfőzelék oviss* [1,7], Fokhagymás aprópecsenye [1], Gesztenye rudi, Csurgatott tojás leves [1,3]			Paprikás burgonya virslivel(1,6,7,10), Uborka saláta , Karalábéleves [1,3,7]			Vegyes gyümölcsleves*mirelit* [1,7], Csirke rizottó, Reszelt sajt[7,(1)], Alma			Zellerkrémleves (mirelit) ovi.[1,7,9], Zöldborsófőzelék [1,7], Párolt csirkemell ovi, Levesgyöngy"A"[1,3,7]			Gombaleves friss gombából[1], Rozmaringos apró ovi., Penne tészta		
		Energia: 457.63 Kcal / 1,912.89 KJ			Energia: 447.90 Kcal / 1,872.22 KJ			Energia: 330.44 Kcal / 1,381.24 KJ			Energia: 357.54 Kcal / 1,494.52 KJ			Energia: 594.06 Kcal / 2,483.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.72 g	23.57 g	3.99 g	15.11 g	20.57 g	6.01 g	26.02 g	8.66 g	4.52 g	27.79 g	13.45 g	3.79 g	29.58 g	18.93 g	2.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.86 g	0.41 g	1.66 g	51.93 g	2.02 g	1.84 g	67.86 g	5.81 g	0.81 g	36.53 g	2.00 g	1.74 g	73.90 g	2.36 g	3.82 g
		1,3,7			1,3,7,(6),(10)			1,7			1,3,7,9			1		
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Diák csemege *(1,6,7), Uborka			Zsemle "A"[1,7], Margarin kenő(7), Sajtos párizsi[7, (1,6)], Zöldpaprika **			Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7,11], Margarin kenő (7), Kométa bécsi (1,6,7), Kaliforniai paprika			Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Sonka szelet(1,6,7), Jégсалáta			Croissant sonkás-sajtos, Alma		
		Energia: 217.38 Kcal / 908.65 KJ			Energia: 213.42 Kcal / 892.10 KJ			Energia: 345.88 Kcal / 1,445.78 KJ			Energia: 204.89 Kcal / 856.44 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.31 g	9.77 g	2.54 g	6.75 g	9.36 g	2.38 g	12.99 g	16.35 g	4.78 g	8.80 g	6.21 g	1.19 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.37 g	0.16 g	0.84 g	24.63 g	0.00 g	1.02 g	36.32 g	0.00 g	1.09 g	25.86 g	0.16 g	1.41 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		1,(6),(7)	1,7,(6)	1,3,7,11,(6)	1,(6),(7)	

.....

.....

.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

Gazdaságvezető
dietetikus

