

Heti étlap 2025.10.27. - 2025.10.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Kakaó [7,(1)], Molnárka"A"[1,3,7]	Gyümölcs tea *, Humusz [3,7,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Citromos tea ovi., Párizsi, *(1,6,7,10), Margarin kenő(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Forralt tej[7], Gabonapehely, teljes kiőrl.[1,(11)]	Gyümölcs tea *, Főtt tojás reggeli * karika[3], Margarin kenő(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Csemege uborka [10]
		Energia: 297.12 Kcal / 1,241.96 KJ	Energia: 191.62 Kcal / 800.97 KJ	Energia: 233.63 Kcal / 976.57 KJ	Energia: 158.40 Kcal / 662.11 KJ	Energia: 202.27 Kcal / 845.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.45 g 8.00 g 3.67 g	6.50 g 6.68 g 1.17 g	7.31 g 8.76 g 1.78 g	9.60 g 3.50 g 2.00 g	6.11 g 7.11 g 1.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Zöldbableves [1,3,7], Paprikás burgonya virslivel(1,6,7,10), Vágott vegyes savanyú(12)	Májgaluska leves zöldséggel[1,3], Sóskamártás [1,7], Röszti burgonya, Főtt tojás [3]	Bakonyi betyárleves ovi. [1,3,7,9], Mákos metélt ovis, Mák szórát *, Alma	Karalábéleves [1,3,7], Királyi csirkemell csíkok ovis[1,7], Bulgur [1]	Lebbencsleves ovis[1], Rakott brokkoli bulg.[7], Túró rudi
		Energia: 431.64 Kcal / 1,804.26 KJ	Energia: 306.48 Kcal / 1,281.09 KJ	Energia: 581.37 Kcal / 2,430.13 KJ	Energia: 349.38 Kcal / 1,460.41 KJ	Energia: 403.99 Kcal / 1,688.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.31 g 19.47 g 5.22 g	16.49 g 14.84 g 3.92 g	22.88 g 18.54 g 5.43 g	28.46 g 19.50 g 5.34 g	27.58 g 28.27 g 6.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Baromfi sonka krém ovi [7,(1,6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika **	Diák csemege *(1,6,7), Margarin kenő(7), Zsemle "A"[1,7], Uborka	Gomolysajtkrém [7,(1)], Fehér kovászos kenyér[1, (7)], Kaliforniai paprika	Kenőmájas(1,6,7,10), Kukoricás kenyér[1], Jégcsapretek	Croissant sonkás-sajtos
		Energia: 179.04 Kcal / 748.39 KJ	Energia: 208.17 Kcal / 870.15 KJ	Energia: 174.24 Kcal / 728.32 KJ	Energia: 214.11 Kcal / 894.98 KJ	Energia: 257.18 Kcal / 1,075.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.19 g 5.37 g 1.67 g	5.86 g 9.62 g 2.54 g	8.08 g 4.36 g 2.54 g	8.39 g 5.50 g 2.40 g	3.80 g 25.00 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

Gazdaságvezető

dietetikus

