

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Kakaó [7,(1)], Fatörzskifli			Gyümölcs tea *, Körözött [7], Magvas kenyér[1]			Réteges krémjoghurt *[7], Kifli[1]			Citromos tea ovi., Humusz[3,7,10,(1,12)], Fehér kovászos kenyér[1,(7)]			Tonhalkrém[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcs tea *		
		Energia: 102.30 Kcal / 427.61 KJ			Energia: 185.76 Kcal / 776.48 KJ			Energia: 255.26 Kcal / 1,066.99 KJ			Energia: 192.06 Kcal / 802.81 KJ			Energia: 191.38 Kcal / 799.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.71 g	4.30 g	2.77 g	10.62 g	4.85 g	1.80 g	10.56 g	8.80 g	4.21 g	7.10 g	5.27 g	1.02 g	7.52 g	5.55 g	1.51 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
7.73 g 1.50 g 0.23 g			30.53 g 3.64 g 1.00 g			32.30 g 1.36 g 1.10 g			30.58 g 5.00 g 0.08 g			26.08 g 2.16 g 0.89 g				
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Őszibarack leves oviss [1,7], Bolognai mártás (1), Köretészta *[1,3], Reszelt sajt[7,(1)]			Túró rudi, Karalábéleves zöldséges[1,3], Tejfölös burgonya főz. [1,7], Sertés pörkölt			Paradicsom leves [1,3], Sajtos tejfölös csirk. szelet*[1,7], Bulgur zöldséggel[1]			Gulyásleves [9], Fahéjas csiga [1,3,7]			Gombakrémleves ovi.[7], Levesgyöngy"A"[1,3,7], Zöldséges-csirkés paella, Alma mosott		
		Energia: 563.03 Kcal / 2,353.47 KJ			Energia: 492.06 Kcal / 2,056.81 KJ			Energia: 317.73 Kcal / 1,328.11 KJ			Energia: 506.31 Kcal / 2,116.38 KJ			Energia: 211.32 Kcal / 883.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.11 g	27.97 g	9.16 g	23.88 g	23.80 g	6.93 g	28.24 g	14.41 g	3.56 g	20.24 g	18.46 g	4.43 g	23.84 g	6.48 g	1.92 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
66.45 g 11.33 g 5.30 g			49.61 g 6.02 g 2.23 g			68.33 g 10.26 g 1.39 g			63.49 g 6.49 g 0.75 g			64.10 g 8.93 g 0.18 g				
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kenőmájas(1,6,7,10), Zöldpaprika tisztított			Prágai sonka *, Margarin kenő(7), Zsemle hosszú[1,3,7], Uborka tisztított			Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Téliszalámi *(1,6,7), Kaliforniai paprika tisztított			Kukoricás kenyér[1], Zalai felvágott *(1,6,7), Margarin kenő(7), Uborka tisztított, Citromos tea ovi.			Pizzás csiga(10)		
		Energia: 165.56 Kcal / 692.04 KJ			Energia: 240.39 Kcal / 1,004.83 KJ			Energia: 221.76 Kcal / 926.96 KJ			Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.61 g	6.22 g	2.30 g	9.34 g	13.12 g	4.79 g	6.66 g	10.35 g	2.93 g	8.99 g	9.20 g	2.51 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.87 g 0.16 g 1.12 g			20.99 g 0.00 g 0.90 g			24.05 g 0.16 g 1.22 g			41.24 g 5.00 g 0.68 g			0.00 g 0.00 g 0.00 g				

.....
Élelmezési

osztályvezető

.....
Vezető

dietetikus

.....
Gazdaságvezető

