

Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Gyümölcs tea *, Trappista sajt"A"[7,(1)], Margarin kenő(7), Fehér kovászos kenyér[1,(7)]			Citromos tea ovi., Gépsonka(1,6,7), Margarin kenő(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Forralt tej[7], Szamóca dzsem, Vaj *[7], Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Gyümölcs tea *, Padlizsánkrém [3,10,(1,7)], Magvas kenyér[1]			Gyümölcs tea *, Margarin kenő(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Főtt tojás reggeli * karika[3], Csemege uborka[10]		
		Energia: 231.85 Kcal / 969.13 KJ			Energia: 209.08 Kcal / 873.95 KJ			Energia: 219.81 Kcal / 918.81 KJ			Energia: 189.16 Kcal / 790.69 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
		10.22 g	8.90 g	3.62 g	7.41 g	6.21 g	1.19 g	11.64 g	11.60 g	8.02 g	7.65 g	7.61 g	1.25 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				
22.82 g 2.32 g 0.29 g			29.96 g 5.16 g 1.39 g			26.15 g 0.00 g 0.64 g			30.50 g 3.64 g 1.47 g			26.74 g 2.54 g 0.95 g				
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Májgaluska leves zöldséggel[1,3], Finom főzelék[1,7], Sült baromfi pálca(1,6,7,10), Fehér kovászos kenyér[1,(7)]			Szilva leves fahéjas[1,7], Rakott burgonya [3,7,(1,6,10)], Csemege uborka[10]			Karfiolleves magyaros [1,3], Vadas csirkeragu [1,7,10,(12)], Tészta köret [1]			Csontleves zöldségekkel [1,3], Paradicsom mártás [1], Húsgombóc [3], Főtt burgonya fél adag			Tárkonyos halgaluskaleves [1,7,9], Lecsós szelet(1), Párolt jázmin rizsköret		
		Energia: 458.34 Kcal / 1,915.86 KJ			Energia: 546.89 Kcal / 2,286.00 KJ			Energia: 558.71 Kcal / 2,335.41 KJ			Energia: 382.90 Kcal / 1,600.52 KJ			Energia: 566.69 Kcal / 2,368.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.67 g	18.05 g	4.64 g	14.60 g	28.35 g	7.54 g	24.71 g	20.23 g	3.37 g	17.16 g	20.74 g	5.30 g	24.40 g	19.05 g	3.53 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
49.95 g 0.50 g 0.72 g			56.27 g 8.94 g 2.20 g			69.97 g 5.40 g 1.78 g			55.55 g 5.10 g 3.66 g			70.79 g 1.80 g 1.33 g				
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Baromfi sonka krém ovi[7,(1,6,10)], Uborka tisztított			Gomolya sajtkrém medvehagymás [7,(1)], Zsemle "A"[1,7]			Soproni felvágott(1,6,7), Margarin kenő(7), Korpás zsemle 44 gr[1,3,7,(8,11)], Kaliforniai paprika tisztított			Párizsi, *(1,6,7,10), Margarin kenő(7), Zsemle hosszú[1,3,7], Sörretek *			Túrós táská"A", Alma mosott		
		Energia: 177.75 Kcal / 743.00 KJ			Energia: 172.94 Kcal / 722.89 KJ			Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ			Energia: 250.04 Kcal / 1,045.17 KJ			Energia: 124.14 Kcal / 518.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.17 g	5.33 g	1.67 g	6.96 g	5.36 g	2.60 g	22.75 g	10.46 g	2.96 g	8.62 g	9.61 g	2.97 g	3.09 g	1.98 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.59 g 0.16 g 0.89 g			23.39 g 0.20 g 0.74 g			30.77 g 0.00 g 0.83 g			21.14 g 0.00 g 1.26 g			22.34 g 8.93 g 0.02 g				

.....
Élelmezési

osztályvezető

.....
Vezető

dietetikus

.....
Gazdaságvezető

