Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	**(00110) Óvodás (4-6 év)**	Gyümölcs tea *, Sajtmester sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Citromos tea ovi., Diák csemege *(1,6,7), Margarin kenő(7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Gyümölcs joghurt[7,(1)], Retró kifli[1,3,7,11]			Gyümölcs tea *, Zöldfüszeres túrókrém ovi [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Forralt tej[7], Gabonapehely, teljes kiörl.[1,(11)]		
		Energia: 179.99 Kcal / 752.36 Kj			Energia: 226.17 Kcal / 945.39 Kj			Energia: 228.53 Kcal / 955.26 Kj			Energia: 191.24 Kcal / 799.38 Kj			Energia: 158.40 Kcal / 662.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.02 g	4.55 g	2.10 g	6.77 g	8.40 g	2.39 g	9.38 g	7.32 g	1.88 g	8.23 g	3.79 g	1.46 g	9.60 g	3.50 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.14 g	3.10 g	0.90 g	25.78 g	5.00 g	0.53 g	38.70 g	2.45 g	1.01 g	29.27 g	2.16 g	1.24 g	21.60 g	0.00 g	0.23 g
Ebéd	**(00110) Óvodás (4-6 év)**	Csurgatott tojás leves [1,3], Rakott brokkoli bulg. [7], Túró rudi			Tárkonyos raguleves o. [1,3,7], Káposztás kocka [1]			Burgonya leves magyaros[1,7], Temesvári sertésragu [1,7], Párolt jázmin rizsköret , Alma mosott			Sertés pörkölt , Piskóta kocka [1,3,7], Csokoládé öntet [1,7], Tökfőzelék tejfölös kapros [1,7]			Sütőtökkrémleves [7], Pirított tökmag, Rántott csirkemell [1,3], Burgonyapüré [7], Cékla saláta		
		Energia: 431.86 Kcal / 1,805.17 Kj			Energia: 533.95 Kcal / 2,231.91 Kj			Energia: 649.24 Kcal / 2,713.82 Kj			Energia: 625.43 Kcal / 2,614.30 Kj			Energia: 658.06 Kcal / 2,750.69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.21 g	35.00 g	7.82 g	21.61 g	20.03 g	4.98 g	21.33 g	22.99 g	5.52 g	26.79 g	28.59 g	6.86 g	28.88 g	24.38 g	4.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39.46 g	5.00 g	1.65 g	64.99 g	2.01 g	2.67 g	85.45 g	8.93 g	1.64 g	62.91 g	19.30 g	1.83 g	75.76 g	0.70 g	2.27 g
Uzsonna	**(00110) Óvodás (4-6 év)**	Zsemle hosszú[1,3,7], Kenőmájas(1,6,7,10), Uborka tisztított			Gomolysajtkrém snidlinges[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Zalai felvágott *(1,6,7), Zöldpaprika tisztított			Csirkemell sonka Kedvenc ízek, Margarin kenő(7), Zsemle "A"[1,7], Jégcsapretek tisztított			Kifli[1], Háromszög sajt"A"[7,(1)], Mandarin		
		Energia: 157.29 Kcal / 657.47 Kj			Energia: 184.05 Kcal / 769.33 Kj			Energia: 224.54 Kcal / 938.58 Kj			Energia: 186.56 Kcal / 779.82 Kj			Energia: 204.45 Kcal / 854.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.89 g	7.02 g	3.49 g	7.43 g	5.71 g	2.69 g	7.22 g	9.92 g	2.41 g	7.17 g	6.42 g	1.25 g	6.74 g	7.38 g	3.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.18 g	0.00 g	1.19 g	24.15 g	0.36 g	0.94 g	25.08 g	0.16 g	1.37 g	24.13 g	0.08 g	1.10 g	32.38 g	6.66 g	0.78 g

....

Élelmezési osztályvezető | Vezető dietetikus | Gazdaságvezető