

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Gyümölcs tea *, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Vajkrém magyaros[7]			Kakaó [7,(1)], Molnárka"A"[1,3,7]			Citromos tea ovi., Teljes kiőrlésű kenyér[1], Humusz[3,7,10,(1,12)]			Gyümölcs tea *, Fehér kovászos kenyér[1,(7)], Margarin kenő(7), Edámi sajt[7,(1)]			Magvas kenyér[1], Gyümölcs tea *, Margarin kenő(7), Soproni felvágott (1,6,7), Uborka tisztított		
		Energia: 162.98 Kcal / 681.26 KJ			Energia: 275.03 Kcal / 1,149.63 KJ			Energia: 201.87 Kcal / 843.82 KJ			Energia: 232.69 Kcal / 972.64 KJ			Energia: 255.11 Kcal / 1,066.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.48 g	3.75 g	1.16 g	8.45 g	8.00 g	3.67 g	6.45 g	6.62 g	1.17 g	10.22 g	9.60 g	4.28 g	10.18 g	12.93 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.00 g	2.16 g	0.73 g	37.53 g	1.86 g	0.63 g	33.93 g	5.16 g	0.72 g	26.80 g	2.34 g	0.43 g	30.11 g	3.64 g	1.13 g		
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Zöldborsóleves [1,3], Csirkepaprikás [7,(1)], Tészta köret [1]			Zöldségleves vajasgalusk [1,3,9,(7)], Zöldbabfőzelék ovis* [1,7], Vagdalt sütőben sertés[1,3]			Fahéjas almaleves [1,7], Paprikás burgonya virslivel(1,6,7,10), Uborka saláta			Rakott karfiol [7], Túró rudi, Zöldségleves [9]			Paradicsom leves [1,3], Bulgur [1], Majonéz kukorica [3,7,10,(1,12)], Rántott halrudacska sütőben		
		Energia: 590.61 Kcal / 2,468.75 KJ			Energia: 320.65 Kcal / 1,340.32 KJ			Energia: 421.73 Kcal / 1,762.83 KJ			Energia: 425.71 Kcal / 1,779.47 KJ			Energia: 406.84 Kcal / 1,700.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.44 g	23.76 g	4.27 g	18.57 g	20.07 g	6.16 g	13.35 g	16.10 g	4.22 g	24.46 g	25.84 g	8.26 g	21.96 g	34.24 g	5.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.19 g	0.02 g	1.29 g	33.59 g	0.00 g	2.04 g	56.54 g	7.39 g	1.14 g	65.24 g	5.04 g	2.59 g	89.61 g	11.60 g	2.36 g		
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Zsemle hosszú[1,3,7], Uborka tisztított, Baromfi sonka krém ovi[7,(1,6,10)]			Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Gépsonka(1,6,7), Zöldpaprika tisztított			Margarin kenő(7), Párizsi, *(1,6,7,10), Jégcsapretek tisztított, Zsemle hosszú[1,3,7]			Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kaliforniai paprika tisztított, Margarin kenő (7), Diák csemege *(1,6,7)			Kakaós csiga (1 db)"A", Körte mosott		
		Energia: 171.16 Kcal / 715.45 KJ			Energia: 192.68 Kcal / 805.40 KJ			Energia: 209.54 Kcal / 875.88 KJ			Energia: 214.99 Kcal / 898.66 KJ			Energia: 286.25 Kcal / 1,196.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.49 g	6.18 g	2.86 g	7.66 g	6.28 g	1.19 g	8.88 g	9.63 g	2.97 g	6.10 g	9.75 g	2.53 g	4.55 g	12.53 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.19 g	0.00 g	0.95 g	25.52 g	0.16 g	1.39 g	21.62 g	0.00 g	1.29 g	24.03 g	0.16 g	0.83 g	41.70 g	0.00 g	0.01 g		

.....

Élelmezési

osztályvezető

.....

Vezető

dietetikus

.....

Gazdaságvezető

