

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)															
		Tejeskávé[1,7], Kalács [1,3,7], Vaj *[7]			Citromos tea ovi., Málnás túrókrém ovi[7], Fehér kovászos kenyér[1, (7)]			Gyümölcs tea *, Kenőmájas(1,6,7,10), Paradicsom tisztított, Kukoricás kenyér[1]			Gyümölcs joghurt lédig"A"[7,(1)], Retró kifli [1,3,7,11]			Citromos tea ovi., Tojáskrém [3,7,10,(12)], Magvas kenyér[1], Snidling kg.		
		Energia: 150.79 Kcal / 630.30 KJ			Energia: 186.62 Kcal / 780.07 KJ			Energia: 224.52 Kcal / 938.49 KJ			Energia: 140.72 Kcal / 588.21 KJ			Energia: 233.08 Kcal / 974.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.49 g	15.55 g	9.12 g	8.37 g	2.09 g	1.10 g	8.36 g	5.52 g	2.41 g	6.64 g	1.83 g	0.30 g	13.60 g	7.03 g	1.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.40 g	5.32 g	0.57 g	28.48 g	6.84 g	0.07 g	38.51 g	2.00 g	0.42 g	26.15 g	1.68 g	0.97 g	34.48 g	6.64 g	1.56 g		
1,3,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7,11			1,3,7,10,(12)				
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)															
		Zöldséges reszeltté leves [1,3,9], Sztroganoff sertés ragu[7,10], Párolt jázmin rizsköret			Parajmártás norm. ovis [1,7], Burgonyatallér sütőben, Főtt tojás [3], Húsgaluska leves ovis [1,3]			Karfiolleves tejf[1,3,7], Bolognai mártás tonhalas (1), Tészta köret [1], Reszelt sajt[7,(1)], Alma mosott			Túrós pogácsa lenmaggal[1,3,7], Gulyásleves [9]			Erőleves [1,3], Vagdalt sütőben sertés[1,3], Hagymás burgonya ovis, Káposzta saláta házi		
		Energia: 509.66 Kcal / 2,130.38 KJ			Energia: 430.59 Kcal / 1,799.87 KJ			Energia: 632.48 Kcal / 2,643.77 KJ			Energia: 331.30 Kcal / 1,384.83 KJ			Energia: 424.61 Kcal / 1,774.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.00 g	15.81 g	5.41 g	21.70 g	20.77 g	4.30 g	26.61 g	32.94 g	10.21 g	15.89 g	16.54 g	4.35 g	18.18 g	17.77 g	4.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.68 g	0.17 g	2.38 g	38.30 g	0.00 g	1.69 g	75.32 g	13.19 g	3.85 g	28.45 g	0.00 g	0.70 g	61.43 g	5.02 g	3.97 g		
1,3,7,9,10			1,3,7			1,3,7			1,3,7,9			1,3				
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)															
		Korpás zsemle 44 gr [1,3,7,(8,11)], Margarin kenő(7), Diák csemege * (1,6,7), Kaliforniai paprika			Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Gépsonka(1,6,7), Sörretek *			Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Csirke sonka Hyza			Korpás zsemle 44 gr [1,3,7,(8,11)], Párizsikrém [7,(1,6,10)], Uborka tisztított			Pizzás csiga(10), Mandarin		
		Energia: 183.94 Kcal / 768.87 KJ			Energia: 191.28 Kcal / 799.55 KJ			Energia: 189.16 Kcal / 790.69 KJ			Energia: 147.75 Kcal / 617.60 KJ			Energia: 28.13 Kcal / 117.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.76 g	8.40 g	2.24 g	7.40 g	6.21 g	1.19 g	6.68 g	6.23 g	1.13 g	22.49 g	3.75 g	1.09 g	0.42 g	0.18 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.74 g	0.00 g	0.83 g	24.86 g	0.16 g	1.39 g	25.00 g	0.34 g	1.29 g	31.39 g	0.00 g	0.98 g	5.88 g	5.00 g	0.00 g		
1,3,7,(6),(8),(11)			1,(6),(7)			1,(7)			1,3,7,(6),(8),(10),(11)			(10)				



.....

Élelmezési

osztályvezető

.....

Vezető

dietetikus

.....

Gazdaságvezető

