

Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Citromos tea ovi., Baromfi sonka krém ovi[7, (1,6,10)], Félbarna kenyér [1,(6,7)], Paradicsom tisztított			Forralt tej[7], Vaj *[7], Méz, Fehér kovászos kenyér[1,(7)]			Gyümölcs tea *, Padlizsánkrém [3,10, (1,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcs tea *, Főtt tojás reggeli * karika[3], Margarin kenő(7), Félbarna kenyér[1,(6,7)], Csemege uborka[10]			Citromos tea ovi., Gomolya sajtkrém medvehagymás [7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 190.68 Kcal / 797.04 KJ			Energia: 252.25 Kcal / 1,054.41 KJ			Energia: 183.34 Kcal / 766.36 KJ			Energia: 192.74 Kcal / 805.65 KJ			Energia: 202.86 Kcal / 847.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.81 g	4.00 g	1.53 g	11.68 g	11.60 g	8.02 g	4.80 g	6.51 g	0.90 g	6.76 g	5.76 g	1.19 g	7.42 g	5.51 g	2.60 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
26.77 g 5.00 g 0.58 g			34.25 g 8.10 g 0.30 g			26.97 g 2.16 g 1.18 g			23.39 g 2.38 g 0.65 g			29.24 g 5.36 g 0.94 g				
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Gulyásleves [9], Túrótöltelikes gombóc * [1], Tejfölös öntet[7], Alma mosott			Tarhonyás hús, Cékla saláta, Erőleves [1,3]			Kertészleves ovis.[1,3,9], Húspogácsa sütőben, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Tökfőzelék tejfölös kaporos [1,7]			Meggyleves (mirelitből)ovi[1,7], Grill csirkemell filé , Tejszínesgomba mártás [7], Párolt jázmin rizsköret			Sajtkrém leves levesgyönggyel[1,7], Bolognai mártás (1), Tészta köret [1], Reszelt sajt[7,(1)]		
		Energia: 416.71 Kcal / 1,741.85 KJ			Energia: 412.48 Kcal / 1,724.17 KJ			Energia: 491.44 Kcal / 2,054.22 KJ			Energia: 637.51 Kcal / 2,664.79 KJ			Energia: 535.82 Kcal / 2,239.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.31 g	11.60 g	3.18 g	22.54 g	9.85 g	2.19 g	10.94 g	27.54 g	3.96 g	28.96 g	18.78 g	3.98 g	24.69 g	29.96 g	9.41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
68.89 g 10.93 g 1.26 g			58.30 g 0.72 g 1.90 g			47.06 g 2.02 g 1.39 g			86.28 g 16.48 g 2.44 g			59.54 g 4.24 g 2.89 g				
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Teljes kiőrlésű kifli[1,5], Háromszög sajt"A"[7,(1)]			Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Olasz felvágott(1,6,7), Sörretek *			Zsemle hosszú[1,3,7], Margarin kenő(7), Diák csemege *(1,6,7), Kaliforniai paprika			Korpás zsemle 44 gr [1,3,7,(8,11)], Margarin kenő(7), Gépsonka(1,6,7), Uborka			Kakaós csiga (1 db)"A", Körte mosott		
		Energia: 229.91 Kcal / 961.02 KJ			Energia: 240.63 Kcal / 1,005.83 KJ			Energia: 208.40 Kcal / 871.11 KJ			Energia: 159.71 Kcal / 667.59 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
		8.56 g	7.13 g	3.73 g	7.10 g	11.81 g	3.26 g	7.43 g	10.60 g	3.73 g	23.25 g	4.88 g	0.89 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				
37.40 g 2.30 g 0.28 g			24.06 g 0.16 g 1.67 g			20.63 g 0.00 g 0.89 g			31.91 g 0.00 g 1.40 g			41.70 g 0.00 g 0.01 g				

.....
Élelmezési

osztályvezető

.....
Vezető

dietetikus

.....
Gazdaságvezető

