

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Vanília ízű tej[1,7], Kalács kakaós [1,3,7], Vaj *[7]	Gyümölcs tea *, Párizsi, *(1,6,7,10), Margarin kenő (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Citromos tea ovi., Teljes kiőrlésű kenyér[1], Humusz[3,7,10,(1,12)], Paradicsom	Gyümölcs tea *, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gomolysajtkrém snidlinges[7,(1)]	Citromos tea ovi., Magvas kenyér[1], Baromfi sonka krém ovi[7, (1,6,10)], Uborka
		Energia: 222.02 Kcal / 928.04 KJ	Energia: 221.86 Kcal / 927.37 KJ	Energia: 207.77 Kcal / 868.48 KJ	Energia: 192.99 Kcal / 806.70 KJ	Energia: 204.04 Kcal / 852.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.71 g 13.93 g 8.99 g	7.31 g 8.76 g 1.78 g	6.70 g 6.72 g 1.18 g	7.44 g 5.71 g 2.69 g	9.01 g 6.43 g 2.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Parajkrém leves[1,7], Levesgyöngy"A"[1,3,7], Csirkepörkölt , Tészta köret [1], Mandarin	Paradicsom leves [1,3], Rántott halrudacska sütőben, Majonézes káposzta saláta[3,7,10, (1)], Bulgur [1]	Vegyes gyümölcsleves*mirelit* [1,7], Csirkemell Caprese [7,(1)], Burgonyapüré [7]	Csurgatott tojás leves [1,3], Zöldborsófőzelék [1,7], Sült baromfi pálca (1,6,7,10)	Tárkonyos raguleves o. [1,3,7], Farsani fánk sütőben[1,3,7,(12)]
		Energia: 555.21 Kcal / 2,320.78 KJ	Energia: 414.50 Kcal / 1,732.61 KJ	Energia: 549.14 Kcal / 2,295.41 KJ	Energia: 365.35 Kcal / 1,527.16 KJ	Energia: 423.58 Kcal / 1,770.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		32.67 g 21.54 g 3.41 g	20.91 g 43.43 g 6.42 g	29.51 g 17.97 g 6.45 g	19.07 g 21.25 g 4.77 g	19.06 g 15.32 g 4.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Korpás zsemle 44 gr [1,3,7,(8,11)], Kenőmájas (1,6,7,10), Uborka tisztított	Trappista sajt"A"[7,(1)], Margarin kenő(7), Kaliforniai paprika tisztított, Zsemle hosszú [1,3,7]	Félbarna kenyér[1,(6,7)], Margarin kenő(7), Kométa felvágott(1,6,7), Sörretek *	Fehér kovászos kenyér[1, (7)], Margarin kenő(7), Gépsonka(1,6,7), Zöldpaprika tisztított	Retró kifli[1,3,7,11], Háromszög sajt"A"[7,(1)]
		Energia: 132.83 Kcal / 555.23 KJ	Energia: 226.13 Kcal / 945.22 KJ	Energia: 216.63 Kcal / 905.51 KJ	Energia: 182.87 Kcal / 764.40 KJ	Energia: 182.12 Kcal / 761.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22.22 g 4.82 g 2.00 g	10.88 g 11.10 g 4.96 g	7.77 g 8.70 g 2.45 g	8.31 g 4.93 g 1.04 g	8.82 g 7.13 g 3.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....

.....

.....

Élelmezési

Vezető

Gazdaságvezető

osztályvezető

dietetikus

