

Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Gyümölcs tea *, Fehér kovászos kenyér[1,(7)], Margarin kenő(7), Trappista sajt"A"[7,(1)]			Retró kifli[1,3,7,11], Gyümölcs joghurt lédig"A"[7,(1)]			Citromos tea ovi., Félbarna kenyér[1,(6,7)], Ananászos túrókrém [7]			Gyümölcs tea *, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Snidlinges tojáskrém ovi. [3,7,10,(12)]			Gyümölcs tea *, Tonhalkrém[7,10,(12)], Kukoricás kenyér[1]		
		Energia: 231.85 Kcal / 969.13 KJ			Energia: 222.43 Kcal / 929.76 KJ			Energia: 189.84 Kcal / 793.53 KJ			Energia: 185.71 Kcal / 776.27 KJ			Energia: 241.33 Kcal / 1,008.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.22 g	8.90 g	3.62 g	10.01 g	4.53 g	1.78 g	7.59 g	1.84 g	0.95 g	7.30 g	4.84 g	1.21 g	9.32 g	4.88 g	1.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.82 g	2.32 g	0.29 g	36.95 g	16.84 g	1.02 g	30.48 g	9.23 g	0.41 g	26.49 g	2.16 g	0.88 g	37.43 g	2.00 g	0.19 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Kelbimbó főzelék [1], Sertés pörkölt , Kakaós brownie[1,3,7], Gyümölcsöntet málna, házi[1]			Karalábéleves zöldséges [1,3], Királyi csirkemell csíkok [1,7], Párolt jázmin rizsköret			Csontleves zöldségekkel [1,3], Sós kamartás [1,7], Főtt burgonya fél adag, Csirke nuggets sütőben			Sárgaborsó leves kolbásszal [1], Sajtos tejfölös spagetti [1], Körte			Meggyleves (mirelitből)ovi[1,7], Grill csirkemell filé , Bulgur [1], Tejszínes gomba mártás [7]		
		Energia: 524.25 Kcal / 2,191.37 KJ			Energia: 513.29 Kcal / 2,145.55 KJ			Energia: 369.20 Kcal / 1,543.26 KJ			Energia: 528.97 Kcal / 2,211.09 KJ			Energia: 449.67 Kcal / 1,879.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.92 g	20.64 g	3.69 g	24.07 g	15.59 g	2.89 g	13.45 g	9.39 g	2.04 g	20.56 g	16.86 g	3.03 g	32.28 g	21.37 g	4.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.94 g	14.73 g	1.07 g	66.68 g	0.02 g	2.19 g	53.45 g	8.03 g	3.77 g	76.37 g	0.00 g	1.79 g	88.24 g	16.48 g	1.96 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kenőmájas(1,6,7,10), Kaliforniai paprika tisztított			Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7,11], Margarin kenő (7), Párizsi, *(1,6,7,10), Uborka tisztított			Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kolbász krém [7], Lilahagyma *			Zsemle hosszú[1,3,7], Zöldséges szelet , Margarin kenő(7), Zöldpaprika tisztított			Teljes kiőrlésű kifli[1,5], Háromszög sajt"A"[7,(1)], Alma		
		Energia: 161.25 Kcal / 674.03 KJ			Energia: 259.99 Kcal / 1,086.76 KJ			Energia: 183.26 Kcal / 766.03 KJ			Energia: 199.48 Kcal / 833.83 KJ			Energia: 257.74 Kcal / 1,077.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.35 g	6.15 g	2.30 g	9.43 g	8.56 g	1.48 g	5.52 g	6.04 g	1.66 g	7.54 g	8.97 g	3.00 g	8.88 g	7.45 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.21 g	0.16 g	1.12 g	36.01 g	0.00 g	1.47 g	25.22 g	0.16 g	0.94 g	22.02 g	0.26 g	1.29 g	43.00 g	7.06 g	0.29 g		

.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

Gazdaságvezető  
dietetikus

