

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Kakaó [7,(1)], Kalács [1,3,7]			Gyümölcs tea *, Padlizsánkrém [3,10,(1,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Réteges krémjoghurt *[7], Kifli[1]			Citromos tea ovi., Tonhalkrém[7,10,(12)], Kukoricás kenyér[1]			Gyümölcs tea *, Diák csemege *(1,6,7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Paradicsom tisztított		
		Energia: 136.51 Kcal / 570.61 KJ			Energia: 183.34 Kcal / 766.36 KJ			Energia: 255.26 Kcal / 1,066.99 KJ			Energia: 253.10 Kcal / 1,057.96 KJ			Energia: 228.31 Kcal / 954.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.51 g	8.65 g	4.02 g	4.80 g	6.51 g	0.90 g	10.56 g	8.80 g	4.21 g	9.32 g	4.88 g	1.61 g	6.32 g	9.79 g	2.55 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.98 g 1.82 g 0.56 g			26.97 g 2.16 g 1.18 g			32.30 g 1.36 g 1.10 g			40.38 g 5.00 g 0.19 g			26.98 g 2.16 g 0.83 g				
<b>Ebéd</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Sajtkrém leves levesgyönggyel[1,7], Budapest sertésragu [1], Bulgur [1], Alma			Fejtett bableves [1,9], Tökfőzelék tejfölös kapros [1,7], Sertés pörkölt , Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Zöldborsóleves [1,3], Rakott burgonya [3,7,(1,6,10)], Cékla saláta			Paradicsomos káposzta ovis[1], Kakukkfűves aprópecsenye ovi[1], Mákos kevert[1,3,7]			Vegyes gyümölcsleves [1,7], Dubarry szelet ovi [1,7], Párolt jázmin rizsköret		
		Energia: 396.91 Kcal / 1,659.08 KJ			Energia: 558.31 Kcal / 2,333.74 KJ			Energia: 609.93 Kcal / 2,549.51 KJ			Energia: 540.60 Kcal / 2,259.71 KJ			Energia: 736.26 Kcal / 3,077.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.49 g	22.33 g	4.78 g	27.80 g	22.21 g	4.54 g	19.16 g	32.56 g	7.02 g	24.07 g	23.70 g	5.04 g	37.52 g	17.75 g	6.05 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
76.43 g 8.93 g 1.79 g			56.71 g 2.00 g 1.69 g			59.20 g 0.72 g 2.51 g			56.87 g 16.11 g 1.50 g			106.06 g 32.24 g 2.42 g				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Baromfi sonka krém ovi [7,(1,6,10)], Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7,11], Kaliforniai paprika tisztított			Fehér kovászos kenyér[1,(7)], Margarin kenő(7), Kométa felvágott(1,6,7), Uborka tisztított			Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Párizsi, *(1,6,7,10), Sörretek *			Zsemle hosszú[1,3,7], Csirke sonka Hyza, Margarin kenő(7), Zöldpaprika tisztított			Croissan,sajtos, Alma mosott		
		Energia: 219.56 Kcal / 917.76 KJ			Energia: 216.07 Kcal / 903.17 KJ			Energia: 217.29 Kcal / 908.27 KJ			Energia: 186.88 Kcal / 781.16 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.86 g	5.09 g	1.37 g	7.99 g	8.72 g	2.45 g	7.30 g	8.76 g	1.78 g	8.26 g	7.15 g	2.32 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.32 g 0.00 g 1.14 g			21.42 g 0.00 g 0.76 g			24.54 g 0.16 g 1.20 g			22.26 g 0.18 g 1.35 g			10.50 g 8.93 g 0.02 g				

.....  
Élelmezési

osztályvezető

.....  
Vezető

dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

