

Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Tejeskávé[1,7], Briós "A"[1,3,7]			Margarin kenő(7), Félbarna kenyér[1,(6,7)], Zöldfűszeres vajkrém			Citromos tea ovi., Gyümölcsös túrókrém * [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gyümölcs tea *, Trappista sajt"A"[7,(1)], Margarin kenő(7), Fehér kovászos kenyér[1,(7)]			Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1,5]		
		Energia: 236.81 Kcal / 989.87 KJ			Energia: 161.23 Kcal / 673.94 KJ			Energia: 190.60 Kcal / 796.71 KJ			Energia: 231.85 Kcal / 969.13 KJ			Energia: 276.32 Kcal / 1,155.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.26 g	6.22 g	3.32 g	5.01 g	4.30 g	0.82 g	7.30 g	3.01 g	0.98 g	10.22 g	8.90 g	3.62 g	9.12 g	7.32 g	1.88 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.34 g 10.73 g 0.55 g			20.65 g 0.00 g 0.53 g			31.33 g 7.38 g 0.71 g			22.82 g 2.32 g 0.29 g			47.75 g 4.45 g 0.05 g				
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Zöldséges daragaluska leves [1,3], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt sütőben sertés[1,3]			Gombaleves friss gombából[1], Bácskai rizseshús , Vitamin saláta ovi.			Csontleves zöldségekkel [1,3], Zöldbabfőzelék ovis* [1,7], Fokhagymás aprópecsenye [1], Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Cukkinikrém leves[1,7], Virslipörkölt ovis (1,6,7,10), Bulgur [1]			Citromos kertileves ovi [1,3,7,9], Carbonara ** [7, (1,6)], Alma mosott		
		Energia: 439.97 Kcal / 1,839.07 KJ			Energia: 446.37 Kcal / 1,865.83 KJ			Energia: 374.48 Kcal / 1,565.33 KJ			Energia: 237.46 Kcal / 992.58 KJ			Energia: 341.18 Kcal / 1,426.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.48 g	22.25 g	5.72 g	28.23 g	21.79 g	3.70 g	22.42 g	11.85 g	3.19 g	17.33 g	20.73 g	4.68 g	16.71 g	12.84 g	2.69 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
50.96 g 0.05 g 1.84 g			81.57 g 3.05 g 1.92 g			41.23 g 0.45 g 2.37 g			59.34 g 0.00 g 1.50 g			41.62 g 8.95 g 2.64 g				
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Kolbász krém [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka tisztított			Korpás zsemle 44 gr [1,3,7,(8,11)], Gépsonka (1,6,7), Margarin kenő(7), Zöldpaprika tisztított			Olasz felvágott(1,6,7), Margarin kenő(7), Zsemle "A"[1,7], Kaliforniai paprika tisztított			Baromfi sonka krém ovi [7,(1,6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma *			Sajttal szórt pogácsa A 50 gr[1,3,7]		
		Energia: 181.93 Kcal / 760.47 KJ			Energia: 161.63 Kcal / 675.61 KJ			Energia: 228.51 Kcal / 955.17 KJ			Energia: 179.08 Kcal / 748.55 KJ			Energia: 70.33 Kcal / 293.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.62 g	6.05 g	1.66 g	23.31 g	4.93 g	0.89 g	6.65 g	11.66 g	3.26 g	6.07 g	5.32 g	1.67 g	4.30 g	11.20 g	6.80 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.76 g 0.16 g 0.95 g			32.23 g 0.00 g 1.39 g			23.31 g 0.00 g 1.47 g			25.05 g 0.16 g 0.88 g			15.70 g 0.25 g 0.02 g				

.....

Élelmezési

osztályvezető

.....

Vezető

dietetikus

.....

Gazdaságvezető

