

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Forralt tej[7], Ízes táska 1 db"A"[1,(7)]			Gyümölcs tea *, Gomolysajtkrém snidlinges[7,(1)], Fehér kovászos kenyér[1,(7)], Paradicsom tisztított			Citromos tea ovi., Párizsi, *(1,6,7,10), Margarin kenő(7), Magvas kenyér[1]			Gyümölcs tea *, Körözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gyümölcs tea *, Baromfi sonka krém ovi[7, (1,6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kaliforniai paprika tisztított		
		Energia: 230.62 Kcal / 963.99 KJ			Energia: 187.56 Kcal / 784.00 KJ			Energia: 239.45 Kcal / 1,000.90 KJ			Energia: 179.94 Kcal / 752.15 KJ			Energia: 184.06 Kcal / 769.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.00 g	26.60 g	2.00 g	8.29 g	4.40 g	2.55 g	10.16 g	9.86 g	2.13 g	7.77 g	3.75 g	1.45 g	5.96 g	5.31 g	1.67 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33.26 g 0.00 g 0.23 g			23.75 g 2.20 g 0.30 g			33.17 g 6.64 g 1.49 g			27.00 g 2.16 g 0.71 g			26.37 g 2.16 g 0.88 g				
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Őszibarack leves oviss [1,7], Gyros csirkemell , Párolt jázmin rizsköret , Friss saláta öntettel ovi [3,7,10,(1)]			Palócleves [1,7], Házi kakaós csiga[1,3,7], Alma mosott			Zöldségleveshalgakuskáv al[1], Zöldborsófőzelék [1,7], Sült baromfi pálca (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)], Kinder tejszelet			Gulyásleves [9], Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)			Paradicsom leves [1,3], Rántott csirkemell [1,3], Bulgur zöldséggel[1], Csemege uborka[10]		
		Energia: 598.74 Kcal / 2,502.73 KJ			Energia: 603.90 Kcal / 2,524.30 KJ			Energia: 564.77 Kcal / 2,360.74 KJ			Energia: 356.54 Kcal / 1,490.34 KJ			Energia: 485.98 Kcal / 2,031.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.01 g	35.00 g	6.51 g	23.06 g	20.22 g	5.29 g	28.01 g	18.22 g	4.35 g	18.24 g	10.49 g	3.64 g	29.25 g	25.28 g	3.13 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
72.39 g 8.29 g 3.81 g			80.12 g 19.42 g 0.70 g			74.96 g 2.10 g 3.34 g			47.05 g 20.58 g 0.85 g			84.71 g 11.05 g 2.41 g				
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Korpás zsemle 44 gr [1,3,7,(8,11)], Kenőmájás (1,6,7,10), Zöldpaprika tisztított			Diák csemege *(1,6,7), Margarin kenő(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégcsapretek			Trappista sajt"A"[7,(1)], Margarin kenő(7), Zsemle hosszú[1,3,7], Kaliforniai paprika tisztított			Zsemle "A"[1,7], Margarin kenő(7), Gépsonka(1,6,7), Uborka tisztított			Croissant almás		
		Energia: 134.51 Kcal / 562.25 KJ			Energia: 217.90 Kcal / 910.82 KJ			Energia: 226.13 Kcal / 945.22 KJ			Energia: 181.79 Kcal / 759.88 KJ			Energia: 71.96 Kcal / 300.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.26 g	4.87 g	2.00 g	6.35 g	9.77 g	2.54 g	10.88 g	11.10 g	4.96 g	7.17 g	6.08 g	1.19 g	2.49 g	1.38 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.58 g 0.00 g 1.12 g			24.47 g 0.16 g 0.86 g			20.62 g 0.32 g 0.99 g			24.48 g 0.00 g 1.20 g			11.84 g 0.00 g 0.00 g				

.....  
Élelmezési

osztályvezető

.....  
Vezető

dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

