

Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek										
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Gyümölcs tea *, Kenőmájás(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom tisztított			Citromos tea ovi., Humusz[3,7,10,(1,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Forralt tej[7], Briós "A"[1,3,7]			Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli, sajtos [1,3,7]			Gyümölcs tea *, Tonhalkrém[7,10,(12)], Fehér kovászos kenyér[1, (7)]										
		Energia: 174.57 Kcal / 729.70 KJ			Energia: 192.34 Kcal / 803.98 KJ			Energia: 214.52 Kcal / 896.69 KJ			Energia: 225.35 Kcal / 941.96 KJ			Energia: 181.57 Kcal / 758.96 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav								
		6.56 g	6.19 g	2.31 g	7.10 g	5.27 g	1.02 g	10.21 g	6.22 g	3.32 g	8.79 g	8.39 g	3.24 g	8.17 g	4.20 g	1.36 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
27.16 g			2.16 g	1.12 g	30.58 g			5.00 g	0.42 g	28.84 g			5.73 g	0.55 g	34.20 g			2.45 g	0.81 g	22.73 g			2.00 g	0.25 g
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Vöröslencseleves[1], Tarhonyáshús, Píritott zsemlekocka **, Uborka saláta			Csontleves zöldségekkel [1,3], Sós kamártás [1,7], Burgonyatallér sütőben, Csirke nuggets sütőben			Karábéléves [1,3,7], Zöldborsós sertés ragu [1], Párolt jázmin rizsköret , Alma mosott			Burgonya leves magyaros[1,7], Tökfőzelék tejfölös kapros [1,7], Vagdalt sütőben sertés[1,3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Frankfurti leves [1,7, (6,10)], Szilvatötelékes gombóc ovi[1], Porcukor szórat										
		Energia: 536.60 Kcal / 2,242.99 KJ			Energia: 334.24 Kcal / 1,397.12 KJ			Energia: 687.92 Kcal / 2,875.51 KJ			Energia: 481.50 Kcal / 2,012.67 KJ			Energia: 449.36 Kcal / 1,878.32 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav								
		30.11 g	14.46 g	2.64 g	11.43 g	12.65 g	2.63 g	27.10 g	21.13 g	5.41 g	19.97 g	27.04 g	7.68 g	18.19 g	17.94 g	4.34 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
70.15 g			2.00 g	2.55 g	42.29 g			8.03 g	2.80 g	95.76 g			9.28 g	1.93 g	52.21 g			2.00 g	1.62 g	52.30 g			9.99 g	0.93 g
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Trappista sajt"A"[7,(1)], Margarin kenő(7), Zsemle "A"[1,7], Kaliforniai paprika			Baromfi sonka krém ovi [7,(1,6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma *			Turista felvágott:(1,6,7), Margarin kenő(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sörretek *			Párizsi, *(1,6,7,10), Margarin kenő(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka tisztított			Sajttal szórt pogácsa A 50 gr[1,3,7], Alma mosott										
		Energia: 223.51 Kcal / 934.27 KJ			Energia: 179.08 Kcal / 748.55 KJ			Energia: 191.15 Kcal / 799.01 KJ			Energia: 215.55 Kcal / 901.00 KJ			Energia: 122.51 Kcal / 512.09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav								
		9.11 g	10.10 g	3.77 g	6.07 g	5.32 g	1.67 g	6.48 g	6.47 g	1.26 g	7.52 g	8.78 g	1.78 g	4.90 g	11.80 g	6.80 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
23.27 g			0.32 g	0.73 g	25.05 g			0.16 g	0.88 g	24.02 g			0.16 g	0.83 g	24.91 g			0.16 g	1.21 g	26.20 g			9.18 g	0.04 g

.....
Élelmezési

osztályvezető

.....
Vezető

dietetikus

.....
Gazdaságvezető

