

Heti étlap 2026.07.27. - 2026.07.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli, sajtos [1,3,7]	Gyümölcs tea *, Gomolysajtkrém snidlinges[7,(1)], Kukoricás kenyér[1]	Citromos tea ovi., Gyümölcsös túrókrém * [7], Fehér kovászos kenyér[1,(7)]	Tejeskávé[1,7], Margarin kenő(7), Kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea *, Gépsonka(1,6,7), Margarin kenő(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom tisztított
		Energia: 225.35 Kcal / 941.96 KJ	Energia: 242.94 Kcal / 1,015.49 KJ	Energia: 180.79 Kcal / 755.70 KJ	Energia: 169.72 Kcal / 709.43 KJ	Energia: 201.69 Kcal / 843.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.79 g 8.39 g 3.24 g	9.24 g 5.04 g 2.79 g	7.95 g 1.66 g 0.83 g	10.46 g 11.25 g 3.92 g	7.61 g 6.25 g 1.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Májgaluska leves zöldséggel[1,3], Mákos metélt , Görögdinnye	Tarhonyaleves , Zöldbabfőzelék ovis* [1,7], Fehér kovászos kenyér[1,(7)], Grill csirkemell filé	Rostos ivólé, Paprikás burgonya virslivel (1,6,7,10), Kovászos uborka"A"(1), Gesztenye rudi	Szilva leves fahéjas[1,7], Rántott halrudacska sütőben, Zöldséges rizs ovi	Tavaszi zöldség leves [1,3,9], Vöröslencsefőzelék ovis [1,7,10,(12)], Vagdalt sütőben sertés[1,3]
		Energia: 430.73 Kcal / 1,800.45 KJ	Energia: 425.05 Kcal / 1,776.71 KJ	Energia: 444.22 Kcal / 1,856.84 KJ	Energia: 335.23 Kcal / 1,401.26 KJ	Energia: 480.43 Kcal / 2,008.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.18 g 7.29 g 1.28 g	27.78 g 11.24 g 2.00 g	15.83 g 20.23 g 3.43 g	15.54 g 19.88 g 3.11 g	29.46 g 24.80 g 6.98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Olasz felvágott(1,6,7), Zöldpaprika tisztított	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Párizsi, *(1,6,7,10), Uborka tisztított, Margarin kenő(7)	Baromfi sonka krém ovi [7,(1,6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kaliforniai paprika	Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7,11], Margarin kenő (7), Herkules szalámi (1,6,7), Sörretek *	Perec, Nektarin
		Energia: 242.03 Kcal / 1,011.69 KJ	Energia: 215.55 Kcal / 901.00 KJ	Energia: 175.12 Kcal / 732.00 KJ	Energia: 263.88 Kcal / 1,103.02 KJ	Energia: 233.56 Kcal / 976.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.36 g 11.88 g 3.26 g	7.52 g 8.78 g 1.78 g	5.95 g 5.31 g 1.67 g	8.34 g 9.65 g 2.27 g	4.58 g 12.90 g 0.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....

.....

.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

Gazdaságvezető
dietetikus

