

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Vanília ízű tej[1,7], Kalács kakaós [1,3,7]	Gyümölcs tea *, Fehér kovászos kenyér[1,(7)], Gomolysajtkrém snidlinges[7,(1)]	Gyümölcs tea *, Főtt virslis, ketchuppal (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Citromos tea ovi., Körözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea *, Margarin kenő(7), Diák csemege * (1,6,7), Fehér kovászos kenyér[1,(7)], Paradicsom tisztított
		Energia: 205.24 Kcal / 857.90 KJ	Energia: 183.18 Kcal / 765.69 KJ	Energia: 244.24 Kcal / 1,020.92 KJ	Energia: 191.71 Kcal / 801.35 KJ	Energia: 218.50 Kcal / 913.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.67 g 5.73 g 3.12 g	8.09 g 4.36 g 2.54 g	12.78 g 10.73 g 3.56 g	7.77 g 3.75 g 1.45 g	6.97 g 8.44 g 2.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Sárgaborsó főzelék [1], Virslipörkölt oviss (1,6,7,10), Húsgaluska leves oviss[1,3], Fehér kovászos kenyér[1,(7)]	Zöldborsóleves [1,3], Bolognai spagetti [1], Reszelt sajt[7,(1)]	Hansági gulyásleves ovi., Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)	Paradicsom leves [1,3], Rántott borda [1,3], Párolt jázmin rizsköret , Majonézes kukorica [3,7,10,(1,12)]	Rostos ivólé, Sajtos tejfölös csirk. szelet*[1,7], Bulgur zöldséggel[1], Túró rudi
		Energia: 628.78 Kcal / 2,628.30 KJ	Energia: 595.95 Kcal / 2,491.07 KJ	Energia: 352.32 Kcal / 1,472.70 KJ	Energia: 743.98 Kcal / 3,109.84 KJ	Energia: 280.88 Kcal / 1,174.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		35.06 g 26.47 g 6.06 g	28.80 g 29.48 g 8.25 g	19.93 g 9.81 g 3.66 g	30.50 g 36.54 g 7.16 g	30.27 g 14.63 g 5.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7,11], Baromfi sonka krém ovi[7,(1,6,10)], Uborka tisztított	Magvas kenyér[1], Kenőmájás(1,6,7,10), Kaliforniai paprika tisztított	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Zalai felvágott *(1,6,7), Zöldpaprika tisztított	Zsemle hosszú[1,3,7], Margarin kenő(7), Gépsonka(1,6,7), Kaliforniai paprika tisztított	Réteges krémjoghurt *[7], Kifli[1]
		Energia: 222.19 Kcal / 928.75 KJ	Energia: 167.07 Kcal / 698.35 KJ	Energia: 298.75 Kcal / 1,248.78 KJ	Energia: 181.78 Kcal / 759.84 KJ	Energia: 255.26 Kcal / 1,066.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.08 g 5.11 g 1.37 g	9.20 g 7.25 g 2.65 g	11.12 g 16.22 g 4.57 g	8.72 g 7.06 g 2.38 g	10.56 g 8.80 g 4.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....

.....

.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

Gazdaságvezető
dietetikus

