

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Kakaó [7,(1)], Fatörzskifli	Gyümölcs tea *, Vajkrém magyaros[7], Zöldpaprika tisztított	Gyümölcs joghurt lédig"A"[7,(1)], Sajtos kifli"A"	Citromos tea ovi., Snidlinges tojáskrém ovi. [3,7,10,(12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Gyümölcs tea *, Padlizsánkrém [3,10,(1,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom tisztított
		Energia: 102.30 Kcal / 427.61 KJ	Energia: 32.24 Kcal / 134.76 KJ	Energia: 90.79 Kcal / 379.50 KJ	Energia: 187.95 Kcal / 785.63 KJ	Energia: 187.72 Kcal / 784.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.71 g 4.30 g 2.77 g	0.39 g 2.07 g 0.86 g	3.75 g 3.00 g 1.65 g	7.95 g 3.49 g 1.06 g	5.00 g 6.55 g 0.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Citromos kertileves ovi [1,3,7,9], Édeskáposzta főzelék . ovi[1], Vagdalt sütőben sertés[1,3]	Karalábéleves [1,3,7], Rakott burgonya [3,7,(1,6,10)], Csemege uborka[10]	Rántott leves [1], Píritott zsemlekočka **, Temesvári sertésragu [1,7], Bulgur [1], Őszibarack *	Zöldborsófőzelék [1,7], Csirkepörkölt , Kakaós brownie[1,3,7]	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Óvári sertés borda [1,7,(6)], Párolt jázmin rizsköret
		Energia: 468.98 Kcal / 1,960.34 KJ	Energia: 558.47 Kcal / 2,334.40 KJ	Energia: 369.64 Kcal / 1,545.10 KJ	Energia: 441.46 Kcal / 1,845.30 KJ	Energia: 640.90 Kcal / 2,678.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.94 g 26.71 g 6.67 g	16.04 g 32.25 g 8.94 g	23.57 g 19.77 g 4.54 g	27.20 g 16.07 g 2.12 g	26.39 g 17.24 g 5.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Baromfi sonka krém ovi [7,(1,6,10)], Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7,11], Uborka tisztított	Zöldséges szelet , Margarin kenő(7), Fehér kovászos kenyér[1,(7)]	Gépsonka(1,6,7), Margarin kenő(7), Zsemle "A"[1,7], Uborka tisztított	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Kaliforniai paprika tisztított, Párizsi, * (1,6,7,10)	Pizzás csiga(10)
		Energia: 222.19 Kcal / 928.75 KJ	Energia: 191.95 Kcal / 802.35 KJ	Energia: 181.79 Kcal / 759.88 KJ	Energia: 212.92 Kcal / 890.01 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.08 g 5.11 g 1.37 g	6.61 g 6.70 g 1.66 g	7.17 g 6.08 g 1.19 g	7.30 g 8.76 g 1.78 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....

Élelmezési

osztályvezető

.....

Vezető

dietetikus

.....

Gazdaságvezető

