

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Forralt tej[7], Gabonapehely, teljes kiőrl.[1,(11)]	Gyümölcs tea *, Gépsonka(1,6,7), Margarin kenő(7), Fehér kovászos kenyér[1,(7)]	Vanília ízű tej[1,7], Vaj * [7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea *, Vajkrém natúr[7], Paradicsom tisztított, Fehér kovászos kenyér[1,(7)]	Citromos tea ovi., Tonhalkrém[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka tisztított
		Energia: 158.40 Kcal / 662.11 KJ	Energia: 187.50 Kcal / 783.75 KJ	Energia: 155.44 Kcal / 649.74 KJ	Energia: 157.55 Kcal / 658.56 KJ	Energia: 205.78 Kcal / 860.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.60 g3.50 g2.00 g	8.06 g4.86 g1.04 g	10.56 g15.65 g9.16 g	5.34 g2.44 g1.13 g	7.74 g5.57 g1.51 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Fejttett bableves [1,9], Csirkepaprikás [7,(1)], Tészta köret [1], Uborka saláta	Csontleves zöldségekkel [1,3], Parajmártás norm. ovis[1,7], Főtt burgonya fél adag, Főtt tojás [3]	Karfiolleves tejf[1,3,7], Hentes tokány [1,10, (6,7)], Bulgur [1], Szilva *	Sertés raguleves zöldsé [1,3,9], Aranygaluska dejőval[1,3,7], Vanília sodó [1,7]	Sütőtökrémleves [7], Tökmag, Szárnyas májasrizottó , Reszelt sajt [7,(1)]
		Energia: 643.21 Kcal / 2,688.62 KJ	Energia: 368.42 Kcal / 1,540.00 KJ	Energia: 371.87 Kcal / 1,554.42 KJ	Energia: 616.23 Kcal / 2,575.84 KJ	Energia: 300.33 Kcal / 1,255.38 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.75 g24.58 g4.39 g	15.37 g11.63 g2.29 g	25.90 g19.50 g5.32 g	27.73 g21.55 g4.76 g	27.51 g15.51 g5.05 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Trappista sajt"A"[7,(1)], Margarin kenő(7), Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7,11], Jégcsapretek	Háromszög sajt"A"[7,(1)], Retró kifli[1,3,7,11], Kaliforniai paprika tisztított	Soproni felvágott(1,6,7), Margarin kenő(7), Zsemle hosszú[1,3,7], Zöldpaprika tisztított	Téliszalámi krém házi[7, (1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma *	Túrós táskas"A"
		Energia: 280.07 Kcal / 1,170.69 KJ	Energia: 182.12 Kcal / 761.26 KJ	Energia: 235.44 Kcal / 984.14 KJ	Energia: 178.76 Kcal / 747.22 KJ	Energia: 71.96 Kcal / 300.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.71 g10.05 g3.47 g	8.82 g7.13 g3.73 g	8.68 g12.73 g4.45 g	5.71 g5.61 g2.00 g	2.49 g1.38 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

Gazdaságvezető

dietetikus

