

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Gyümölcs tea *, Retró kifli[1,3,7,11], Háromszög sajt"A"[7,(1)]	Citromos tea ovi., Gyümölcsös túrókrém * [7], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Gyümölcs tea *, Humusz [3,7,10,(1,12)], Magvas kenyér[1]	Baromfi sonka krém ovi [7,(1,6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Tejeskávé[1,7]	Gyümölcs tea *, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin kenő(7), Kukoricás kenyér [1], Paradicsom tisztított
		Energia: 191.06 Kcal / 798.63 KJ	Energia: 181.07 Kcal / 756.87 KJ	Energia: 195.92 Kcal / 818.95 KJ	Energia: 274.92 Kcal / 1,149.17 KJ	Energia: 281.98 Kcal / 1,178.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.83 g 7.13 g 3.73 g	7.95 g 1.66 g 0.83 g	9.30 g 7.72 g 1.52 g	12.60 g 8.31 g 3.67 g	8.97 g 8.82 g 2.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Zöldséges reszeltt leves [1,3,9], Kelkáposzta főzelék ovis[1], Csirkenuggets sütőben, Fehér kovászos kenyér[1, (7)]	Csurgatott tojás leves [1,3], Budapest ragu. (1), Bulgur [1], Alma mosott	Erőleves [1,3], Vegyes gyümölcsmártás [1,7], Piritott dara ovi.[1], Főtt sertéshús	Zöldbableves [1,3,7], Tarhonyás hús, Cékla saláta, Körte mosott	Rostos ivólé, Petrezselymes rizskörlet ovi, Rántott halrudacska sütőben, Majonézes kukorica [3,7,10,(1,12)]
		Energia: 358.85 Kcal / 1,499.99 KJ	Energia: 406.94 Kcal / 1,701.01 KJ	Energia: 480.12 Kcal / 2,006.90 KJ	Energia: 512.28 Kcal / 2,141.33 KJ	Energia: 371.04 Kcal / 1,550.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14.62 g 10.56 g 1.01 g	18.72 g 26.80 g 4.07 g	22.65 g 13.53 g 4.14 g	25.50 g 14.47 g 3.95 g	19.47 g 29.41 g 4.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Diák csemege *(1,6,7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Lilahagyma *	Prágai sonka *, Margarin kenő(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kaliforniai paprika tisztított	Soproni felvágott(1,6,7), Margarin kenő(7), Zsemle hosszú[1,3,7], Uborka tisztított	Gépsonka(1,6,7), Margarin kenő(7), Fehér kovászos kenyér[1,(7)], Zöldpaprika tisztított	Perec, Szilva *
		Energia: 218.95 Kcal / 915.21 KJ	Energia: 244.35 Kcal / 1,021.38 KJ	Energia: 233.76 Kcal / 977.12 KJ	Energia: 182.87 Kcal / 764.40 KJ	Energia: 230.65 Kcal / 964.12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.23 g 9.76 g 2.54 g	7.80 g 12.25 g 3.60 g	8.64 g 12.68 g 4.45 g	8.31 g 4.93 g 1.04 g	4.12 g 12.44 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....

.....

.....

Élelmezési

Vezető

Gazdaságvezető

osztályvezető

dietetikus

