

Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Citromos tea ovi., Magvas kenyér[1], Baromfi sonka krém ovi[7,(1,6,10)]	Gyümölcs tea *, Tonhalkrém[7], Fehér kovászos kenyér[1,(7)]	Karamell[7], Kalács[1,3,7], Vaj * [7]	Krémtúró, Fehér kovászos kenyér[1, (7)], Gyümölcs tea *	Gyümölcs joghurt lédig"A"[7,(1)], Zabpehely[1], Teljes kiőrlésű kifli [1,5]	Citromos tea ovi., Teljes kiőrlésű kenyér[1], Tojáskrém [3,7,10, (12)]
		Energia: 201.65 Kcal / 842.90 KJ	Energia: 181.39 Kcal / 758.21 KJ	Energia: 168.65 Kcal / 704.96 KJ	Energia: 134.18 Kcal / 560.87 KJ	Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ	Energia: 199.80 Kcal / 835.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.81 g 6.41 g 2.02 g	8.17 g 4.20 g 1.36 g	10.44 g 15.55 g 9.12 g	5.01 g 0.40 g 0.15 g	11.19 g 5.21 g 1.92 g	7.17 g 5.19 g 1.40 g
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Csurgatott tojás leves [1,3], Paprikás burgonya virslivel(1,6,7,10), Túró rudi	Tarhonyaleves , Sárgaborsó főzelék [1], Sertés pörkölt	Paradicsom leves [1,3], Zöldborsó sertés ragu [1], Bulgur [1]	Csontleves zöldségekkel[1,3], Kelkáposzta főzelék ovis[1], Virslipörkölt ovis (1,6,7,10)	Sütőtökrémleves [7], Píritott zsemlekocka **, Bolognai spagetti [1], Reszelt sajt[7, (1)]	Zöldborsóleves [1,3], Párolt jázmin rizsköret , Rántott halrudacska sütőben, Cékla saláta
		Energia: 479.37 Kcal / 2,003.77 KJ	Energia: 551.11 Kcal / 2,303.64 KJ	Energia: 442.69 Kcal / 1,850.44 KJ	Energia: 357.25 Kcal / 1,493.31 KJ	Energia: 525.13 Kcal / 2,195.04 KJ	Energia: 577.70 Kcal / 2,414.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.12 g 25.83 g 7.18 g	30.63 g 18.97 g 3.35 g	28.69 g 21.30 g 3.64 g	14.84 g 20.19 g 4.44 g	24.42 g 27.46 g 8.99 g	20.20 g 21.85 g 2.30 g
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Turista felvágott: (1,6,7), Margarin kenő(7), Jégcsapretek, Zsemle "A"[1,7]	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Párizsi, *(1,6,7,10), Margarin kenő(7), Uborka	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Sonka szelet(1,6,7), Zöldpaprika **	Teljes kiőrlésű zsemle[1,3,7,11], Margarin kenő(7), Kométa bécsi (1,6,7), Kaliforniai paprika	Korpás zsemle 44 gr[1,3,7,(8,11)], Margarin kenő(7), Sonka szelet (1,6,7), Uborka	Perec, Alma
		Energia: 180.48 Kcal / 754.41 KJ	Energia: 215.31 Kcal / 900.00 KJ	Energia: 192.29 Kcal / 803.77 KJ	Energia: 258.76 Kcal / 1,081.62 KJ	Energia: 159.71 Kcal / 667.59 KJ	Energia: 254.38 Kcal / 1,063.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.27 g 6.34 g 1.26 g	7.50 g 8.78 g 1.78 g	7.64 g 6.27 g 1.19 g	8.51 g 9.07 g 2.04 g	23.25 g 4.88 g 0.89 g	4.24 g 13.04 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.71 g 0.00 g 0.66 g	24.88 g 0.16 g 1.21 g	25.46 g 0.16 g 1.39 g	35.51 g 0.00 g 1.09 g	31.91 g 0.00 g 1.40 g	27.78 g 0.00 g 0.02 g

.....

Élelmezési

osztályvezető

.....

Vezető

dietetikus

.....

Gazdaságvezető

