

Heti étlap 2026.10.26. - 2026.10.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Citromos tea ovi., Körözött [7], Kukoricás kenyér[1]	Gyümölcs tea *, Tonhalkrém[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Vaj *[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea *, Főtt virslis, ketchuppal (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Gyümölcs tea *, Tojáskrém [3,7,10,(12)], Magvas kenyér[1], Uborka tisztított
		Energia: 241.66 Kcal / 1,010.14 KJ	Energia: 191.38 Kcal / 799.97 KJ	Energia: 150.79 Kcal / 630.30 KJ	Energia: 244.24 Kcal / 1,020.92 KJ	Energia: 196.48 Kcal / 821.29 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
		9.57 g 3.08 g 1.55 g	7.52 g 5.55 g 1.51 g	10.49 g 15.55 g 9.12 g	12.78 g 10.73 g 3.56 g	10.24 g 6.31 g 1.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Zöldséges tarhonya leves ovi[9], Zöldborsófőzelék [1,7], Csirkeuggets sütőben, Fehér kovászos kenyér[1,(7)]	Frankfurti leves [1,7, (6,10)], Mákos nudli ovi., Szólló	Karalábéleves zöldséges [1,3], Tejfölös burgonya főz. [1,7], Zöldséges vagdalt sütőben[1,3,(6,7)], Fehér kovászos kenyér[1, (7)]	Májgaluska leves zöldséggel[1,3], Túrós tészta [7], Alma mosott	Brokkoli leves [1,3,7], Levesgyöngy"A"[1,3,7], Mustáros-tejfölös cs.mell [1,7,10,(12)], Párolt jázmin rizsköret
		Energia: 359.93 Kcal / 1,504.51 KJ	Energia: 680.25 Kcal / 2,843.45 KJ	Energia: 531.49 Kcal / 2,221.63 KJ	Energia: 485.73 Kcal / 2,030.35 KJ	Energia: 444.54 Kcal / 1,858.18 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
		17.63 g 10.56 g 1.04 g	23.76 g 18.68 g 5.02 g	22.92 g 20.17 g 4.24 g	21.05 g 8.55 g 3.34 g	23.15 g 18.42 g 4.18 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 zsemle [1,3,7,11], Margarin kenő (7), Uborka tisztított	Kométa felvágott(1,6,7), Margarin kenő(7), Zsemle hosszú[1,3,7], Kaliforniai paprika tisztított	Gépsonka(1,6,7), Margarin kenő(7), Zsemle "A"[1,7], Zöldpaprika tisztított	Gomolysajtkrém snidlinges[7,(1)], Korpás zsemle 44 gr[1,3,7,(8,11)]	Krémtúró vanillás[7,(1)], Kifli[1]
		Energia: 262.06 Kcal / 1,095.41 KJ	Energia: 216.66 Kcal / 905.64 KJ	Energia: 183.47 Kcal / 766.90 KJ	Energia: 153.00 Kcal / 639.54 KJ	Energia: 316.21 Kcal / 1,321.76 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
		8.24 g 9.55 g 2.24 g	8.44 g 10.90 g 3.79 g	7.21 g 6.13 g 1.19 g	23.08 g 4.36 g 2.39 g	14.67 g 10.50 g 5.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....

.....

.....

Élelmezési

Vezető

Gazdaságvezető

osztályvezető

dietetikus

