Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

Tízórai — (00110) Óvodás (4-6 év)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Menü	Forralt tej[7], Gabonapehely, teljes kiörl.[1,(11)]	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Tonhalkrém[7,10,(12)], Gyümölcs tea *	Citromos tea ovi., Zöldfűszeres túrókrém ovi [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1]	Gyümölcs tea *, Trappista sajt"A"[7,(1)], Margarin kenő(7), Magvas kenyér[1], Uborka tisztított
Energia	158.40 Kcal / 662.11 Kj	191.38 Kcal / 799.97 Kj	203.01 Kcal / 848.58 Kj	222.73 Kcal / 931.01 Kj	250.11 Kcal / 1,045.46 Kj
Fehérje	9.60 g	7.52 g	8.23 g	6.88 g	12.64 g
Zsír	3.50 g	5.55 g	3.79 g	7.39 g	11.37 g
T.Zsírsav	2.00 g	1.51 g	1.46 g	2.05 g	4.12 g
Szénhidrát	21.60 g	26.08 g	32.22 g	36.85 g	30.07 g
Cukor	0.00 g	2.16 g	5.16 g	3.81 g	3.96 g
Só	0.23 g	0.89 g	1.24 g	0.55 g	1.23 g

Ebéd — (00110) Óvodás (4-6 év)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Menü	Kertészleves ovis.[1,3,9], Sztroganoff sertés ragu [7,10], Mandarin, Bulgur [1]	Brokkoli krémleves [1,3,7], Reszelt sajt[7,(1)], Píritott zsemlekocka **, Rakott burgonya [3,7,(1,6,10)], Csemege uborka[10]	Babgulyás ovi[1,9], Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1), Alma mosott	Rostos ivólé, Bolognai spagetti [1], Reszelt sajt [7,(1)], Kinder tejszelet	Húsleves gazdagon[1,3], Zöldborsófőzelék [1,7], Sült virsli(1,6,7,10), Fehér kovászos kenyér[1,(7)]
Energia	375.62 Kcal / 1,570.09 Kj	567.56 Kcal / 2,372.40 Kj	531.93 Kcal / 2,223.47 Kj	456.24 Kcal / 1,907.08 Kj	409.09 Kcal / 1,710.00 Kj
Fehérje	27.73 g	21.71 g	27.27 g	22.74 g	29.14 g
Zsír	18.68 g	38.23 g	13.29 g	23.37 g	15.18 g
T.Zsírsav	5.78 g	11.29 g	3.92 g	7.59 g	4.03 g
Szénhidrát	79.98 g	43.04 g	75.79 g	56.59 g	42.50 g
Cukor	5.17 g	1.27 g	29.51 g	4.29 g	2.02 g
Só	2.18 g	2.32 g	0.91 g	2.28 g	1.32 g

Uzsonna — (00110) Óvodás (4-6 év)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Menü	Diák csemege *(1,6,7), Margarin kenő(7), Zsemle hosszú[1,3,7], Uborka tisztított	Párizsi, *(1,6,7,10), Margarin kenő(7), Fehér kovászos kenyér[1,(7)], Jégcsapretek tisztított	Baromfi sonka krém ovi [7,(1,6,10)], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Lilahagyma *	Pulyka felvágott, Margarin kenő(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kaliforniai paprika tisztított	Perec, Körte mosott
Energia	211.03 Kcal / 882.11 Kj	206.32 Kcal / 862.42 Kj	169.55 Kcal / 708.72 Kj	262.91 Kcal / 1,098.96 Kj	231.27 Kcal / 966.71 Kj
Fehérje	7.65 g	8.21 g	6.72 g	7.56 g	4.39 g
Zsír	10.62 g	7.43 g	3.97 g	14.45 g	12.67 g
T.Zsírsav	3.73 g	1.63 g	1.52 g	0.97 g	0.00 g
Szénhidrát	21.00 g	21.67 g	21.70 g	24.06 g	28.08 g
Cukor	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.16 g	0.00 g
Só	0.90 g	0.59 g	0.58 g	1.59 g	0.01 g

....

Élelmezési osztályvezető — Vezető dietetikus — Gazdaságvezető