

Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Gyümölcs tea *, Krém túró, Fehér kovászos kenyér[1, (7)]	Forralt tej[7], Gabona golyó[1]	Citromos tea ovi., Félbarna kenyér[1, (6,7)], Kópé szelet (1,6,7), Margarin kenő(7), Paradicsom	Fehér kovászos kenyér[1,(7)], Vaj * [7], Vanília ízű tej [1,7]	Gyümölcs tea *, Baromfi sonka krém ovi[7, (1,6,10)], Kukoricás kenyér[1]	Gyümölcs tea *, Zöldfűszeres gomolyasajt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 134.18 Kcal / 560.87 KJ	Energia: 153.47 Kcal / 641.50 KJ	Energia: 229.88 Kcal / 960.90 KJ	Energia: 263.26 Kcal / 1,100.43 KJ	Energia: 234.01 Kcal / 978.16 KJ	Energia: 206.66 Kcal / 863.84 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	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.01 g 0.40 g 0.15 g	8.60 g 3.40 g 2.33 g	7.46 g 7.98 g 2.20 g	11.80 g 19.90 g 13.93 g	7.76 g 4.64 g 1.77 g	9.36 g 6.35 g 3.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Karalábéleves [1,3,7], Paprikás csirkemell ovi.[7], Tészta köret [1]	Gombakrémleves ovi.[7], Rakott kelkáposzta ovi[7], Túró rudi	Zöldborsóleves [1,3], Bácskai rizseshús , Csemege uborka [10]	Erőleves [1,3], Sárgaborsó főzelék [1], Sült baromfi pálca(1,6,7,10), Mandarin/Klementi n, Fehér kovászos kenyér[1,(7)]	Gesztenyekrém leves[1,7], Grill csirkecomb filé, Burgonyapüré [7]	Csirkera-guleves [1,3,9], Mákos nudli ovi., Meggymártás [7]
		Energia: 535.12 Kcal / 2,236.80 KJ	Energia: 435.48 Kcal / 1,820.31 KJ	Energia: 371.57 Kcal / 1,553.16 KJ	Energia: 507.98 Kcal / 2,123.36 KJ	Energia: 773.52 Kcal / 3,233.31 KJ	Energia: 682.52 Kcal / 2,852.93 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	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.66 g 20.91 g 5.56 g	27.70 g 26.58 g 10.46 g	24.43 g 20.63 g 3.49 g	26.47 g 16.88 g 4.19 g	35.17 g 27.29 g 5.93 g	23.96 g 12.79 g 2.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kenőmájas (1,6,7,10), Kaliforniai paprika	Korpás zsemle 44 gr[1,3,7,(8,11)], Sonka szelet (1,6,7), Margarin kenő(7), Uborka tisztított	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Trappista sajt"A"[7,(1)]	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Párizsi, * (1,6,7,10), Zöldpaprika **	Zsemle hosszú [1,3,7], Margarin kenő(7), Téliszalámi * (1,6,7), Uborka tisztított	Sajttal szórt rúd A, Mandarin/Klementi n
		Energia: 161.25 Kcal / 674.03 KJ	Energia: 159.95 Kcal / 668.59 KJ	Energia: 232.72 Kcal / 972.77 KJ	Energia: 216.84 Kcal / 906.39 KJ	Energia: 217.80 Kcal / 910.40 KJ	Energia: 68.70 Kcal / 287.17 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	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.35 g 6.15 g 2.30 g	23.27 g 4.88 g 0.89 g	9.56 g 10.25 g 3.77 g	7.54 g 8.82 g 1.78 g	8.20 g 11.22 g 4.12 g	5.49 g 0.21 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	24.21 g 0.16 g 1.12 g	31.94 g 0.00 g 1.40 g	24.02 g 0.48 g 0.93 g	25.14 g 0.16 g 1.20 g	21.02 g 0.00 g 1.29 g	36.86 g 0.00 g 0.00 g

.....

Élelmezési	osztályvezető	Vezető	Gazdaságvezető
		dietetikus	

