

Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Gyümölcs tea *, Körözött [7], Fehér kovászos kenyér[1,(7)]	Fatörzs kalács[1,(7)], Kakaó [7,(1)]	Citromos tea ovi., Kukoricás kenyér[1], Tonhalkrém[7]	Gyümölcs tea *, Gyümölcs joghurt [7,(1)], Kifli, sajtos [1,3,7]	Gyümölcs tea *, Padlizsánkrém [3,10, (1,7)], Fehér kovászos kenyér[1,(7)]
		Energia: 170.13 Kcal / 711.14 KJ	Energia: 261.33 Kcal / 1,092.36 KJ	Energia: 252.92 Kcal / 1,057.21 KJ	Energia: 234.29 Kcal / 979.33 KJ	Energia: 173.53 Kcal / 725.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.42 g 2.40 g 1.30 g	107.71 g 12.30 g 5.77 g	9.32 g 4.88 g 1.61 g	8.80 g 8.39 g 3.24 g	5.45 g 5.16 g 0.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Csontleves zöldségekkel [1,3], Bolognai mártás (1), Tészta köret [1], Reszelt sajt[7,(1)], Narancs	Rostos ivólé, Gyros csirkemell , Friss saláta öntettel ovi[3,7,10,(1)], Párolt jázmin rizsköret	Gulyásleves [9], Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1), Mandar/Klementin	Szilva leves fahéjas[1,7], Hot-Dog(1,6,7,10), Hasábburgonya mirelite sütőben	Paradicsom leves [1,3], Francia saláta 1/2[3,7,10, (1)], Párolt jázmin rizsköret , Rántott csirkemell [1,3]
		Energia: 568.24 Kcal / 2,375.24 KJ	Energia: 513.79 Kcal / 2,147.64 KJ	Energia: 394.05 Kcal / 1,647.13 KJ	Energia: 201.50 Kcal / 842.27 KJ	Energia: 807.69 Kcal / 3,376.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.13 g 27.70 g 8.07 g	24.58 g 33.22 g 5.41 g	18.80 g 10.73 g 3.64 g	9.28 g 11.86 g 4.48 g	31.31 g 45.19 g 6.88 g
		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], Margarin kenő(7), Diák csemege *(1,6,7), Kaliforniai paprika tisztított	Rozsos zsemle A"[1,3,7, (8,11)], Margarin kenő(7), Kométa felvágott(1,6,7), Uborka tisztított	Félbarna kenyér[1,(6,7)], Kolbász krém [7], Lila hagyma tisztított[7]	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Párizsi, *(1,6,7,10), Zöldpaprika tisztított	Kifli[1], Háromszög sajt"A"[7,(1)]
		Energia: 214.99 Kcal / 898.66 KJ	Energia: 192.50 Kcal / 804.65 KJ	Energia: 194.95 Kcal / 814.89 KJ	Energia: 217.23 Kcal / 908.02 KJ	Energia: 176.32 Kcal / 737.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.11 g 9.75 g 2.54 g	6.39 g 8.72 g 2.30 g	6.11 g 16.98 g 10.32 g	7.56 g 8.83 g 1.78 g	6.32 g 7.20 g 3.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....

.....

.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

Gazdaságvezető
dietetikus

