

Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Gyümölcs tea *, Fokhagymás kifli, Kockasajt"A"[7,(1)]	Citromos tea ovi., Gyümölcsös túrókrém * [7], Fehér kovászos kenyér[1,(7)]	Forralt tej[7], Kalács kakaós [1,3,7], Vaj *[7]	Gyümölcs tea *, Fehér kovászos kenyér[1,(7)], Humusz[3,7,10,(1,12)]	Gyümölcs tea *, Kenőmájas(1,6,7,10), Paradicsom, Magvas kenyér[1]
		Energia: 223.13 Kcal / 932.68 KJ	Energia: 180.79 Kcal / 755.70 KJ	Energia: 195.08 Kcal / 815.43 KJ	Energia: 193.85 Kcal / 810.29 KJ	Energia: 192.42 Kcal / 804.32 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
		7.67 g 45.60 g 3.60 g	7.95 g 1.66 g 0.83 g	9.59 g 13.83 g 8.95 g	7.15 g 5.33 g 1.02 g	9.41 g 7.29 g 2.66 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], Paradicsom mártás [1], Húsgombóc [3], Főtt burgonya fél adag	Sertés pörkölt , Piskóta kocka [1,3,7], Csokoládé öntet [1,7], Tökfőzelék tejfölös kápos [1,7]	Gombaleves friss gombából[1], Vadas csirketokány ovi[1,7,10, (12)], Burgonya gnocchi	Zöldborsóleves [1,3], Rakott burgonya [3,7, (1,6,10)], Csemege uborka [10]	Őszi barackleves[1,7], Sajtos tejfölös csirk. szelet*[1,7], Rizi-bizi mir.zb
		Energia: 394.94 Kcal / 1,650.85 KJ	Energia: 625.43 Kcal / 2,614.30 KJ	Energia: 482.07 Kcal / 2,015.05 KJ	Energia: 597.03 Kcal / 2,495.59 KJ	Energia: 370.43 Kcal / 1,548.40 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
		17.16 g 20.74 g 5.30 g	26.79 g 28.59 g 6.86 g	29.47 g 19.15 g 3.41 g	18.80 g 32.56 g 7.02 g	26.78 g 12.55 g 4.61 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], Baromfi sonka krém ovi[7, (1,6,10)], Uborka	Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7,11], Margarin kenő (7), Sonka szelet(1,6,7), Kaliforniai paprika	Korpás zsemle 44 gr [1,3,7,(8,11)], Margarin kenő(7), Turista felvágott: (1,6,7), Zöldpaprika **	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Csirkemell sonka Kedvenc ízek, Uborka	Perec, Szilva *
		Energia: 177.51 Kcal / 741.99 KJ	Energia: 232.81 Kcal / 973.15 KJ	Energia: 159.65 Kcal / 667.34 KJ	Energia: 194.95 Kcal / 814.89 KJ	Energia: 235.39 Kcal / 983.93 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
		6.15 g 5.33 g 1.67 g	9.31 g 5.99 g 0.89 g	22.37 g 5.18 g 0.96 g	7.56 g 6.57 g 1.25 g	4.20 g 12.44 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	24.56 g 0.16 g 0.89 g	35.96 g 0.00 g 1.65 g	31.33 g 0.00 g 0.83 g	24.74 g 0.24 g 1.28 g	24.42 g 0.00 g 0.01 g
		1,7,(6),(10)	1,3,7,11,(6)	1,3,7,(6),(8),(11)	1,(7)	

.....

Élelmezési

osztályvezető

.....

Vezető

dietetikus

.....

Gazdaságvezető

