

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Gyümölcs joghurt Málnás[7], Kifli[1,6,7]	Vaníliás tej[7], Vajkrém[7], Félbarna kenyér [1]	Zöld tea, Trappista sajt szelet[7], Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér [1]	Forralt tej[7], Kalács foszlós [1,3,7]	Meggyes tea, Napraforgómagos Tojáskrém[3,7], Teljeskiőrlésű kenyér [1], Jégcsapretek
		Energia: 234.52 Kcal / 980.29 KJ	Energia: 308.35 Kcal / 1,288.90 KJ	Energia: 236.98 Kcal / 990.58 KJ	Energia: 239.56 Kcal / 1,001.36 KJ	Energia: 188.51 Kcal / 787.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.03 g2.65 g1.05 g	11.49 g11.55 g5.50 g	9.87 g8.21 g3.94 g	11.50 g4.15 g3.79 g	6.21 g3.21 g2.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Csontleves [9], levestészta [1], Főtt tojás[3], Sóska mártás [1,7], Főtt burgonya fél köret	Tejfölös karfiolleves[1,3,7], Bolognai sertésragu[1], Tészta köret[1], Reszelt sajt [7]	Lencse gulyás[1,3,9], Teljeskiőrlésű kenyér [1], Máktöltelikes nudli ovi, Alma	Tavaszi zöldségleves[1,9], Zöldbabfőzelék [1,7], Sült virsli, Teljeskiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves[1,7,9], Kukoricapehely[1,(6,7,11)], Csirke gyros, Párolt rizs, Csiki saláta[3,7,10]
		Energia: 477.33 Kcal / 1,995.24 KJ	Energia: 612.35 Kcal / 2,559.62 KJ	Energia: 695.47 Kcal / 2,907.06 KJ	Energia: 542.23 Kcal / 2,266.52 KJ	Energia: 680.82 Kcal / 2,845.83 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		17.17 g17.40 g3.58 g	31.44 g18.49 g6.33 g	28.50 g21.06 g5.22 g	22.70 g26.59 g6.55 g	24.02 g24.36 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Körözött[7], Teljeskiőrlésű kenyér [1], Lilahagyma	Zala felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű zsemle[1], Paprika	Pritaminos csirkemell csemege, Margarin, Félbarna kenyér [1], Paradicsom	Házi csirkemájkrém[7], Teljeskiőrlésű kenyér [1], Savanyúkáposzta(12)	Túrós batyu ovi[1,3,7]
		Energia: 162.27 Kcal / 678.29 KJ	Energia: 204.95 Kcal / 856.69 KJ	Energia: 183.47 Kcal / 766.90 KJ	Energia: 165.93 Kcal / 693.59 KJ	Energia: 692.74 Kcal / 2,895.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.92 g2.75 g0.98 g	8.21 g6.63 g2.57 g	8.11 g5.54 g1.52 g	8.77 g3.11 g0.35 g	25.18 g34.89 g12.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

