Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Óvoda	Reggeli	Gyümölcs tea, Gyümölcslekvár(12), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6)]	Tej[7], Gabonagolyó [6]	Gyümölcs tea, Szalámi, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6)], Margarin, Zöldség	Gyümölcs tea, Tojáskrémes szendvics [1,3,10,(6,12)], Zöldség	Kakaó[7,(1)], Margarin, Sajtos kifli[1,3,7]
		Energia: 291,68 Kcal / 1 219,22 Kj	Energia: 278,51 Kcal / 1 164,17 Kj	Energia: 361,27 Kcal / 1 510,11 Kj	Energia: 334,31 Kcal / 1 397,42 Kj	Energia: 351,62 Kcal / 1 469,77 Kj
		Fehérje: 5,04 g; Zsír: 7,50 g; T.Zsírsav: 2,05 g; Szénhidrát: 50,48 g; Cukor: 23,98 g; Só: 1,11 g	Fehérje: 9,39 g; Zsír: 3,00 g; T.Zsírsav: 3,72 g; Szénhidrát: 41,06 g; Cukor: 12,55 g; Só: 0,29 g	Fehérje: 9,55 g; Zsír: 11,38 g; T.Zsírsav: 4,87 g; Szénhidrát: 46,98 g; Cukor: 17,98 g; Só: 1,75 g	Fehérje: 8,65 g; Zsír: 11,59 g; T.Zsírsav: 2,99 g; Szénhidrát: 48,32 g; Cukor: 17,98 g; Só: 1,57 g	Fehérje: 16,19 g; Zsír: 16,94 g; T.Zsírsav: 7,58 g; Szénhidrát: 33,19 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,14 g
	Tízórai	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj	Energia: 105,50 Kcal / 440,99 Kj	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj	Energia: 105,50 Kcal / 440,99 Kj	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj
		Fehérje: 0,40 g; Zsír: 0,40 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 7,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Fehérje: 1,30 g; Zsír: 0,10 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 24,20 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,06 g	Fehérje: 0,40 g; Zsír: 0,40 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 7,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Fehérje: 1,30 g; Zsír: 0,10 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 24,20 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,06 g	Fehérje: 0,40 g; Zsír: 0,40 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 7,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g
	Ebéd	Magyaros burgonyaleves [1], Főtt virsli (1,6,10), Zöldborsófőzelék[1,7]	Zabgaluska leves[1,3,9], Bakonyi csirkemell[1,7], Párolt rizs	Lebbencsleves[1,3], Vagdalt pogácsa[1,3], Lencsefőzelék[1,7,10,(12)]	Májgombóc leves[1,9,(3,6,12)], Rakott cukkini [1,7]	Csirkeraguleves [1,3,9], Rizskoch baracklekvárral [1,3,7,(12)]
		Energia: 496,40 Kcal / 2 074,95 Kj	Energia: 448,71 Kcal / 1 875,61 Kj	Energia: 614,14 Kcal / 2 567,11 Kj	Energia: 537,99 Kcal / 2 248,80 Kj	Energia: 596,71 Kcal / 2 494,25 Kj
		Fehérje: 23,64 g; Zsír: 22,05 g; T.Zsírsav: 6,06 g; Szénhidrát: 49,65 g; Cukor: 1,12 g; Só: 3,15 g	Fehérje: 23,30 g; Zsír: 15,94 g; T.Zsírsav: 3,20 g; Szénhidrát: 52,32 g; Cukor: 0,15 g; Só: 4,69 g	Fehérje: 32,74 g; Zsír: 18,37 g; T.Zsírsav: 4,70 g; Szénhidrát: 78,41 g; Cukor: 0,18 g; Só: 2,93 g	Fehérje: 24,10 g; Zsír: 23,20 g; T.Zsírsav: 7,86 g; Szénhidrát: 56,99 g; Cukor: 1,07 g; Só: 2,97 g	Fehérje: 25,97 g; Zsír: 11,15 g; T.Zsírsav: 2,98 g; Szénhidrát: 97,20 g; Cukor: 30,53 g; Só: 3,55 g
	Uzsonna	Trapista sajt[7,(1)], Margarin, Korpás zsemle [1], Zöldség	Pulykamellsonka(1,6), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6)], Fejes saláta, Zöldség	100%-os gyümölcslé, Croissan, sima[1]	Tej[7], Csokis párna[1,7,(3,6,12)]	Vajkrém magyaros[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6)], Zöldség
		Energia: 281,46 Kcal / 1 176,50 Kj	Energia: 237,59 Kcal / 993,13 Kj	Energia: 346,54 Kcal / 1 448,54 Kj	Energia: 575,90 Kcal / 2 407,26 Kj	Energia: 214,68 Kcal / 897,36 Kj
		Fehérje: 11,70 g; Zsír: 13,39 g; T.Zsírsav: 5,57 g; Szénhidrát: 27,84 g; Cukor: 0,80 g; Só: 1,16 g	Fehérje: 10,24 g; Zsír: 8,38 g; T.Zsírsav: 2,23 g; Szénhidrát: 29,99 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,59 g	Fehérje: 5,36 g; Zsír: 14,45 g; T.Zsírsav: 7,05 g; Szénhidrát: 47,39 g; Cukor: 28,00 g; Só: 0,45 g	Fehérje: 14,72 g; Zsír: 32,41 g; T.Zsírsav: 11,70 g; Szénhidrát: 55,66 g; Cukor: 17,75 g; Só: 1,19 g	Fehérje: 6,20 g; Zsír: 8,58 g; T.Zsírsav: 4,02 g; Szénhidrát: 27,91 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,03 g

Mandel-Talics Barbara - Élelmezésvezető, Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk!:)