Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00151) Óvoda tejmentes	Reggeli	Gyümölcs tea, Gyümölcslekvár(12), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6)]	Rizs ital, Gabonagolyó [6]	Gyümölcs tea, Szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6)], Zöldség	Gyümölcs tea, Tejmentes tojáskrémes szendvics [1,3,10,(6,12)], Zöldség	Kakaó növényi tejjel(1), Csirkemell sonka(1,6), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6)]
		Energia: 291,68 Kcal / 1 219,22 Kj	Energia: 265,01 Kcal / 1 107,74 Kj	Energia: 361,27 Kcal / 1 510,11 Kj	Energia: 334,31 Kcal / 1 397,42 Kj	Energia: 381,17 Kcal / 1 593,29 Kj
		Fehérje: 5,04 g; Zsír: 7,50 g; T.Zsírsav: 2,05 g	Fehérje: 3,31 g; Zsír: 1,91 g; T.Zsírsav: 2,33 g	Fehérje: 9,55 g; Zsír: 11,38 g; T.Zsírsav: 4,87 g	Fehérje: 8,65 g; Zsír: 11,59 g; T.Zsírsav: 2,99 g	Fehérje: 12,74 g; Zsír: 14,31 g; T.Zsírsav: 5,02 g
		Szénhidrát: 50,48 g; Cukor: 23,98 g; Só: 1,11 g	Szénhidrát: 46,24 g; Cukor: 20,54 g; Só: 0,02 g	Szénhidrát: 46,98 g; Cukor: 17,98 g; Só: 1,75 g	Szénhidrát: 48,32 g; Cukor: 17,98 g; Só: 1,57 g	Szénhidrát: 49,91 g; Cukor: 12,99 g; Só: 1,55 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	Fehérje: 1,30 g; Zsír: 0,10 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,40 g; Zsír: 0,40 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 1,30 g; Zsír: 0,10 g; T.Zsírsav: 0,00 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	Szénhidrát: 24,20 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,06 g	Szénhidrát: 7,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 24,20 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,06 g	Szénhidrát: 7,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g
	Ebéd	Magyaros burgonyaleves [1], Főtt virsli (1,6,10), Zöldborsófőzelék növényi tejjel[1]	Zabgaluska leves[1,3,9], Bakonyi csirkemell növényi tejföllel[1], Párolt rizs	Lebbencsleves[1,3], Vagdalt pogácsa[1,3], Lencsefőzelék növényi tejföllel[1,10,(12)]	Májgombóc leves[1,9,(3,6,12)], Rakott cukkini növényi tejföllel[1]	Csirkeraguleves [1,3,9], Rizskoch növényi tejjel, baracklekvárral[1,3,(12)]
		Energia: 493,03 Kcal / 2 060,87 Kj	Energia: 447,45 Kcal / 1 870,34 Kj	Energia: 674,99 Kcal / 2 821,46 Kj	Energia: 535,89 Kcal / 2 240,02 Kj	Energia: 585,92 Kcal / 2 449,15 Kj
		Fehérje: 22,12 g; Zsír: 21,78 g; T.Zsírsav: 5,71 g	Fehérje: 23,27 g; Zsír: 15,76 g; T.Zsírsav: 2,87 g	Fehérje: 35,11 g; Zsír: 23,36 g; T.Zsírsav: 5,14 g	Fehérje: 24,04 g; Zsír: 22,90 g; T.Zsírsav: 7,31 g	Fehérje: 21,10 g; Zsír: 10,27 g; T.Zsírsav: 1,86 g
		Szénhidrát: 50,94 g; Cukor: 3,12 g; Só: 3,08 g	Szénhidrát: 52,48 g; Cukor: 0,15 g; Só: 4,69 g	Szénhidrát: 79,98 g; Cukor: 0,18 g; Só: 3,19 g	Szénhidrát: 57,26 g; Cukor: 1,07 g; Só: 2,97 g	Szénhidrát: 101,34 g; Cukor: 36,93 g; Só: 3,34 g
	Uzsonna	Növényi sajt natúr(1), Margarin, Korpás zsemle [1], Zöldség	Pulykamellsonka(1,6), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6)], Fejes saláta, Zöldség	100%-os gyümölcslé, Májkrém (1,6,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6)], Zöldség	Gesztenye Marci, Gyümölcs	Növényi szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6)], Zöldség
		Energia: 218,71 Kcal / 914,21 Kj	Energia: 237,59 Kcal / 993,13 Kj	Energia: 272,45 Kcal / 1 138,84 Kj	Energia: 334,55 Kcal / 1 398,42 Kj	Energia: 176,78 Kcal / 738,94 Kj
		Fehérje: 6,17 g; Zsír: 7,77 g; T.Zsírsav: 2,81 g	Fehérje: 10,24 g; Zsír: 8,38 g; T.Zsírsav: 2,23 g	Fehérje: 6,17 g; Zsír: 1,18 g; T.Zsírsav: 0,43 g	Fehérje: 4,20 g; Zsír: 10,90 g; T.Zsírsav: 9,30 g	Fehérje: 6,19 g; Zsír: 2,99 g; T.Zsírsav: 2,29 g
		Szénhidrát: 28,33 g; Cukor: 0,87 g; Só: 0,76 g	Szénhidrát: 29,99 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,59 g	Szénhidrát: 57,65 g; Cukor: 28,89 g; Só: 1,05 g	Szénhidrát: 53,70 g; Cukor: 29,00 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 31,03 g; Cukor: 0,40 g; Só: 1,04 g

Mandel-Talics Barbara - Élelmezésvezető, Dietetikus

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