

Heti étlap 2026.06.29. - 2026.07.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00018) Óvoda	Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Snidlinges vajkrém[7], Uborka	Kakaó[7], Kakaós kalács [1,3,7], Margarin	Tej[7], Sajtos rúd[1,3,7, (5,8,11)]	Házi eper joghurt[7], Kifli [1,(7)]	Fahéjas szilvás tea, Sertés párizsi, Margarin, Kenyér[1,(7)]
		Energia: 229.28 Kcal / 958.39 KJ	Energia: 281.40 Kcal / 1,176.25 KJ	Energia: 318.66 Kcal / 1,332.00 KJ	Energia: 263.04 Kcal / 1,099.51 KJ	Energia: 209.41 Kcal / 875.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.96 g 8.55 g 3.87 g	10.32 g 12.38 g 5.45 g	10.80 g 16.70 g 1.63 g	11.18 g 2.53 g 1.26 g	5.16 g 3.94 g 1.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Óvoda	Fejlett bableves [1,3,7,9,12], Durum tészta [1], Tejföl[7], Reszelt trappista sajt[7], Gyümölcs saláta	Paradicsom leves[1,9], Brassói aprópecsenye[12, (1)], Tepsis burgonya, Csemege uborka[15]	Zöldborsóleves[1,3], Bácskai rizseshús[12,(1)], Párolt rizs	Erőleves tésztával [1,3,7,9,12], Paradicsom mártás[1,9], Fél adag sós burgonya, Húsgombóc [3,12,(1)]	Frankfurti leves [1,6,7,9,12], Csokoládé öntet[7], Kenyér[1,(7)], Piskótakocka[1,3]
		Energia: 608.66 Kcal / 2,544.20 KJ	Energia: 493.50 Kcal / 2,062.83 KJ	Energia: 470.79 Kcal / 1,967.90 KJ	Energia: 562.37 Kcal / 2,350.71 KJ	Energia: 597.27 Kcal / 2,496.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42.87 g 28.97 g 3.92 g	20.06 g 18.99 g 2.47 g	17.20 g 8.39 g 1.02 g	20.69 g 21.24 g 5.44 g	26.25 g 14.70 g 4.67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00018) Óvoda	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle 50 G[1,(3,5,6,7,8	Jégretek, Teljes kiőrlésű zsemle 50 G[1,(3,5,6,7,8, Gépsonka(1,7), Margarin	Diákcsemege csemege , Margarin, Zsemle[1], Csemege uborka[15]	Jégsaláta, Sárgarépas szendvicskrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Pizzás csiga[1,6,7]
		Energia: 223.67 Kcal / 934.94 KJ	Energia: 208.74 Kcal / 872.53 KJ	Energia: 241.12 Kcal / 1,007.88 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 329.37 Kcal / 1,376.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.89 g 7.98 g 2.41 g	9.53 g 5.44 g 1.44 g	8.15 g 9.41 g 2.79 g	5.62 g 7.71 g 3.48 g	7.15 g 17.27 g 1.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

