

Heti étlap 2026.07.13. - 2026.07.17.

		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], Teavaj[7]			Tej[7], Sajtos rúd[1,3,7, (5,8,11)]			Házi eper joghurt[7], Kifli [1,(7)]			Fahéjas szilvás tea, Kenyér[1,(7)], Sült virsli [6], Ketchup		
		Energia: 229.28 Kcal / 958.39 KJ			Energia: 285.81 Kcal / 1,194.69 KJ			Energia: 318.66 Kcal / 1,332.00 KJ			Energia: 263.04 Kcal / 1,099.51 KJ			Energia: 349.74 Kcal / 1,461.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.96 g	8.55 g	3.87 g	10.33 g	12.88 g	6.43 g	10.80 g	16.70 g	1.63 g	11.18 g	2.53 g	1.26 g	13.13 g	10.30 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.99 g	3.00 g	0.02 g	32.15 g	6.91 g	0.49 g	29.60 g	0.00 g	0.27 g	45.45 g	9.99 g	0.72 g	43.61 g	15.19 g	0.61 g
1,7			1,3,7			1,3,7,(5),(8),(11)			1,7			1,6,(7)				
Ebéd	(00018) Óvoda	Csurgatott tojás leves [1,3,12], Milánói makaróni [12,(1,7)], Tészta köret[1], Reszelt trappista sajt[7]			Paradicsom leves[1,9], Hot-dog kifli[1,7], Pirított hagyma, Ketchup, Kevert zöldsaláta, Sült virsli[6]			Csontleves cénametétl[1,3,9,12, (7)], Paprikás krumpli kolbászkarikával[12,(1), Csemege uborka[15]			Zöldbableves[1,7,12], Burgonya főzelék[1,7], Sertésfalatok[12,(1)]			Zöldséges sárgaborsó leves[1,9,12], Durum tészta[1], Túrós tészta[7], Porcukor, Gyümölcs saláta		
		Energia: 504.95 Kcal / 2,110.69 KJ			Energia: 737.90 Kcal / 3,084.42 KJ			Energia: 353.11 Kcal / 1,476.00 KJ			Energia: 456.34 Kcal / 1,907.50 KJ			Energia: 623.05 Kcal / 2,604.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.56 g	18.04 g	3.18 g	21.40 g	22.14 g	4.61 g	12.24 g	15.29 g	3.05 g	23.40 g	32.04 g	1.87 g	33.77 g	13.97 g	1.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		61.98 g	5.23 g	0.82 g	107.09 g	34.50 g	1.96 g	50.35 g	1.02 g	0.94 g	44.74 g	2.20 g	0.72 g	98.61 g	19.37 g	1.10 g
1,3,7,12			1,6,7,9			1,3,9,12,15,(7)			1,7,12			1,7,9,12				
Uzsonna	(00018) Óvoda	Zala felvágott, Teavaj[7], 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), Teavaj[7]			Diákcsemege csemege , Teavaj[7], Zsemle[1], Csemege uborka[15]			Jégsaláta, Sárgarépas szendvicskrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Pizzás csiga[1,6,7]		
		Energia: 228.08 Kcal / 953.37 KJ			Energia: 213.15 Kcal / 890.97 KJ			Energia: 245.53 Kcal / 1,026.32 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 329.37 Kcal / 1,376.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.90 g	8.48 g	3.39 g	9.54 g	5.94 g	2.42 g	8.16 g	9.91 g	3.77 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
		28.95 g	0.00 g	0.45 g	29.35 g	0.00 g	0.30 g	29.60 g	0.44 g	0.88 g	27.70 g	0.00 g	0.02 g	35.64 g	2.20 g	1.98 g
1,7,(3),(5),(6),(8),(11)			1,7,(3),(5),(6),(8),(11)			1,7,15			1,7			1,6,7				

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

