Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00168) Laktózmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Csirkemell sonka (1,6,7), Margarin, Burgonyás kenyér[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajtkrém, Kenyér [1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Pulykamellsonka, Margarin, Császár zsemle, Uborka	Kakaó LM, Margarin, Zsemle[1]	Tea gyümölcsös , Margarin, Laktózmentes sajt, Kukoricás kenyér[1], Pritamin paprika
		Energia: 151,97 Kcal / 635,23 Kj	Energia: 152,52 Kcal / 637,53 Kj	Energia: 2 394,76 Kcal / 10 010,10 Kj	Energia: 248,43 Kcal / 1 038,44 Kj	Energia: 170,06 Kcal / 710,85 Kj
		Fehérje: 5,68 g; Zsír: 6,76 g; T.Zsírsav: 1,39 g	Fehérje: 2,35 g; Zsír: 3,94 g; T.Zsírsav: 3,11 g	Fehérje: 55,71 g; Zsír: 77,71 g; T.Zsírsav: 1,40 g	Fehérje: 11,39 g; Zsír: 9,92 g; T.Zsírsav: 3,64 g	Fehérje: 2,44 g; Zsír: 7,12 g; T.Zsírsav: 1,66 g
		Szénhidrát: 33,14 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,02 g	Szénhidrát: 35,00 g; Cukor: 6,60 g; Só: 1,06 g	Szénhidrát: 363,52 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,46 g	Szénhidrát: 41,12 g; Cukor: 5,17 g; Só: 1,10 g	Szénhidrát: 34,10 g; Cukor: 5,01 g; Só: 0,73 g
Ebéd	**(00168) Laktózmentes Óvoda**	Zöldborsófőzelék LM[1], Vajas párolt csirkemell LM, Kenyér[1], Banán	Erőleves[9], Párolt csirkecomb filé , Piritott dara [1], Almamártás *mir.* (1)	Brokkolikrémleves LM [1,3], Alma, Gluténmentes halrúd[4], Párolt rizs zöldséges	Gulyásleves friss [9], Ízes palacsinta LM[1,3,(12)]	Limonádé , Rántott pulyka mell [1,3], Bulgursaláta[1]
		Energia: 435,76 Kcal / 1 821,48 Kj	Energia: 470,19 Kcal / 1 965,39 Kj	Energia: 484,51 Kcal / 2 025,25 Kj	Energia: 513,85 Kcal / 2 147,89 Kj	Energia: 498,38 Kcal / 2 083,23 Kj
		Fehérje: 28,70 g; Zsír: 4,94 g; T.Zsírsav: 1,28 g	Fehérje: 24,96 g; Zsír: 8,77 g; T.Zsírsav: 0,91 g	Fehérje: 23,98 g; Zsír: 17,97 g; T.Zsírsav: 2,33 g	Fehérje: 21,92 g; Zsír: 19,49 g; T.Zsírsav: 5,78 g	Fehérje: 23,49 g; Zsír: 18,79 g; T.Zsírsav: 3,82 g
		Szénhidrát: 70,30 g; Cukor: 5,96 g; Só: 2,67 g	Szénhidrát: 71,17 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,53 g	Szénhidrát: 57,90 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,84 g	Szénhidrát: 64,45 g; Cukor: 23,69 g; Só: 1,50 g	Szénhidrát: 60,88 g; Cukor: 7,99 g; Só: 4,05 g
Uzsonna	**(00168) Laktózmentes Óvoda**	Svéd gombakrém[7], Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér[1]	Mediterrán tojáskrém LM1-3 év[3,10,(12)], Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér[1], Paradicsom	Sárgaborsókrém, Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér[1], Póréhagyma	Padlizsánkrém , Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Pikáns halkrém konz. 1-3 év LM[4,10,(6,12)], Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér[1], Savanyú káposzta(12)
		Energia: 161,55 Kcal / 675,28 Kj	Energia: 166,01 Kcal / 693,92 Kj	Energia: 194,68 Kcal / 813,76 Kj	Energia: 150,64 Kcal / 629,68 Kj	Energia: 176,69 Kcal / 738,56 Kj
		Fehérje: 4,46 g; Zsír: 2,22 g; T.Zsírsav: 0,11 g	Fehérje: 4,34 g; Zsír: 5,02 g; T.Zsírsav: 0,12 g	Fehérje: 5,52 g; Zsír: 1,77 g; T.Zsírsav: 0,38 g	Fehérje: 3,05 g; Zsír: 0,61 g; T.Zsírsav: 0,11 g	Fehérje: 5,36 g; Zsír: 9,06 g; T.Zsírsav: 1,92 g
		Szénhidrát: 32,44 g; Cukor: 5,31 g; Só: 0,72 g	Szénhidrát: 31,34 g; Cukor: 5,31 g; Só: 0,72 g	Szénhidrát: 38,12 g; Cukor: 5,31 g; Só: 1,23 g	Szénhidrát: 31,96 g; Cukor: 5,31 g; Só: 0,72 g	Szénhidrát: 32,14 g; Cukor: 5,31 g; Só: 1,36 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00168) Laktózmentes Óvoda**					

....

Élelmezési osztályvezető

....

Vezető dietetikus

....

Gazdaságvezető