Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00168) Laktózmentes Óvoda**	Laktózmentes joghurt, Zsemle[1]	Tea gyümölcsös , Margarin, Rozsos Zsemle [1], Póréhagyma, Párizsi	Laktózmentes tej, Pannónia sajt(7), Margarin, Kenyér[1], Sörretek	Laktózmentes tej, Kukoricás kenyér[1], Kápia paprika, Margarin	Vaníliás tej LM, Csirkemell sonka, Margarin, Burgonyás kenyér[1], Uborka
		Energia: 146,15 Kcal / 610,91 Kj	Energia: 214,84 Kcal / 898,03 Kj	Energia: 209,57 Kcal / 876,00 Kj	Energia: 218,45 Kcal / 913,12 Kj	Energia: 256,16 Kcal / 1 070,75 Kj
		Fehérje: 13,16 g; Zsír: 5,82 g; T.Zsírsav: 3,23 g	Fehérje: 6,04 g; Zsír: 7,82 g; T.Zsírsav: 1,67 g	Fehérje: 14,38 g; Zsír: 15,16 g; T.Zsírsav: 6,88 g	Fehérje: 8,37 g; Zsír: 9,59 g; T.Zsírsav: 3,28 g	Fehérje: 12,34 g; Zsír: 10,08 g; T.Zsírsav: 3,49 g
		Szénhidrát: 41,99 g; Cukor: 0,17 g; Só: 1,33 g	Szénhidrát: 42,52 g; Cukor: 5,16 g; Só: 1,11 g	Szénhidrát: 32,62 g; Cukor: 1,60 g; Só: 0,97 g	Szénhidrát: 34,75 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,94 g	Szénhidrát: 40,68 g; Cukor: 7,99 g; Só: 1,35 g
Ebéd	**(00168) Laktózmentes Óvoda**	Körte, Pince pörkölt burgonyával, Kenyér[1], Céklasaláta	Eszterházi sertéstokányLM[1,10,(12)], Párolt rizsköret , Banán	Fejtett bableves [1,9], Fahéjas csiga [1,3], Alma	Fokhagymakrémleves [1,3], Csőben brokkoli csirkés[1], Kuszkusz köret [1]	Kapormártás (friss)[1], Sült csirkecomb filé , Burgonya sós 150 g, Banán
		Energia: 505,98 Kcal / 2 115,00 Kj	Energia: 448,66 Kcal / 1 875,40 Kj	Energia: 664,52 Kcal / 2 777,69 Kj	Energia: 464,01 Kcal / 1 939,56 Kj	Energia: 455,80 Kcal / 1 905,24 Kj
		Fehérje: 21,43 g; Zsír: 15,99 g; T.Zsírsav: 3,17 g	Fehérje: 22,46 g; Zsír: 12,17 g; T.Zsírsav: 2,93 g	Fehérje: 26,67 g; Zsír: 33,02 g; T.Zsírsav: 8,79 g	Fehérje: 36,92 g; Zsír: 23,90 g; T.Zsírsav: 4,92 g	Fehérje: 22,05 g; Zsír: 9,09 g; T.Zsírsav: 1,34 g
		Szénhidrát: 69,04 g; Cukor: 7,91 g; Só: 1,82 g	Szénhidrát: 61,72 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,38 g	Szénhidrát: 113,16 g; Cukor: 23,98 g; Só: 4,67 g	Szénhidrát: 38,15 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,13 g	Szénhidrát: 69,97 g; Cukor: 3,00 g; Só: 2,98 g
Uzsonna	**(00168) Laktózmentes Óvoda**	Májaskrém 4-6 év LM, Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Tökmagkrém LM, Burgonyás kenyér[1], Paradicsom	Snidlinges szendvicskrém, Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Főtt tojás [3], Margarin, Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér[1], Jégsaláta, Laktózmentes sajt
		Energia: 154,27 Kcal / 644,85 Kj	Energia: 151,97 Kcal / 635,23 Kj	Energia: 148,96 Kcal / 622,65 Kj	Energia: 210,72 Kcal / 880,81 Kj	Energia: 146,01 Kcal / 610,32 Kj
		Fehérje: 5,13 g; Zsír: 3,94 g; T.Zsírsav: 0,87 g	Fehérje: 4,40 g; Zsír: 10,52 g; T.Zsírsav: 2,51 g	Fehérje: 2,96 g; Zsír: 6,89 g; T.Zsírsav: 1,53 g	Fehérje: 8,11 g; Zsír: 11,43 g; T.Zsírsav: 2,57 g	Fehérje: 3,09 g; Zsír: 0,99 g; T.Zsírsav: 0,49 g
		Szénhidrát: 35,34 g; Cukor: 5,31 g; Só: 1,25 g	Szénhidrát: 32,33 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,96 g	Szénhidrát: 31,17 g; Cukor: 5,32 g; Só: 0,75 g	Szénhidrát: 31,09 g; Cukor: 5,31 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 30,23 g; Cukor: 5,32 g; Só: 0,75 g

.....	.....	.....
Élelmezési osztályvezető	Vezető dietetikus	Gazdaságvezető