# Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **(00168) Laktózmentes Óvoda** | Karamell LM, Párizsi, Margarin, Rozsos stangli [1], Paradicsom | Laktózmentes tej, Laktózmentes sajt, Margarin, Burgonyás kenyér[1], Uborka | Tea gyümölcsös , Kőrözött túró LM[7], Rozsos Zsemle[1], Zöldpaprika | Tejeskávé LM[1], Margarin, Zsemle[1] | Laktózmentes tej, Szendvicskrém, Zsemle [1] |
| | | Energia: 367,82 Kcal / 1 537,49 Kj | Energia: 209,17 Kcal / 874,33 Kj | Energia: 209,97 Kcal / 877,67 Kj | Energia: 244,40 Kcal / 1 021,59 Kj | Energia: 226,33 Kcal / 946,06 Kj |
| | | Fehérje: 14,62 g; Zsír: 18,79 g; T.Zsírsav: 4,88 g | Fehérje: 9,43 g; Zsír: 10,08 g; T.Zsírsav: 3,69 g | Fehérje: 5,89 g; Zsír: 5,24 g; T.Zsírsav: 2,07 g | Fehérje: 11,13 g; Zsír: 9,59 g; T.Zsírsav: 3,45 g | Fehérje: 11,38 g; Zsír: 7,96 g; T.Zsírsav: 3,22 g |
| | | Szénhidrát: 48,86 g; Cukor: 10,20 g; Só: 1,18 g | Szénhidrát: 31,78 g; Cukor: 0,01 g; Só: 0,94 g | Szénhidrát: 42,68 g; Cukor: 5,16 g; Só: 1,25 g | Szénhidrát: 41,12 g; Cukor: 5,17 g; Só: 1,10 g | Szénhidrát: 36,02 g; Cukor: 0,17 g; Só: 1,10 g |
| **Ebéd** | **(00168) Laktózmentes Óvoda** | Parajfőzelék LM[1], Főtt tojás [3], Burgonya sós 150 g, Banán | Sütőtökkrémleves LM[1], Zöldséges bulgurpiláf[1] | Lencseleves [1,10,(12)], Almás pite TM[1,3] | Tökfőzelék LM[1], Vagdalt pulyka [1,3], Kenyér[1], Banán | Finomfőzelék *mir.* 4-6 év LM[1], Sült csirkecomb filé , Rozsos kenyér[1], Alma |
| | | Energia: 488,71 Kcal / 2 042,81 Kj | Energia: 565,49 Kcal / 2 363,75 Kj | Energia: 394,75 Kcal / 1 650,06 Kj | Energia: 458,70 Kcal / 1 917,37 Kj | Energia: 449,99 Kcal / 1 880,96 Kj |
| | | Fehérje: 17,15 g; Zsír: 16,33 g; T.Zsírsav: 3,34 g | Fehérje: 27,23 g; Zsír: 17,72 g; T.Zsírsav: 4,36 g | Fehérje: 19,67 g; Zsír: 12,51 g; T.Zsírsav: 3,11 g | Fehérje: 20,26 g; Zsír: 13,37 g; T.Zsírsav: 2,96 g | Fehérje: 24,61 g; Zsír: 16,18 g; T.Zsírsav: 2,69 g |
| | | Szénhidrát: 66,57 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,86 g | Szénhidrát: 73,35 g; Cukor: 4,00 g; Só: 4,59 g | Szénhidrát: 57,04 g; Cukor: 12,74 g; Só: 3,43 g | Szénhidrát: 63,58 g; Cukor: 2,98 g; Só: 3,22 g | Szénhidrát: 48,80 g; Cukor: 5,11 g; Só: 7,60 g |
| **Uzsonna** | **(00168) Laktózmentes Óvoda** | Vanliás túrókrém LM[7], Tea gyümölcsös , Kenyér [1] | Tea gyümölcsös , Májaskrém 4-6 év LM, Rozsos kenyér[1], Lilahagyma | Tea gyümölcsös , Tökmagkrém LM, Kukoricás kenyér[1], Pritamin paprika | Tea gyümölcsös , Tojáskrém LM[3,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Zöldhagyma | Tea gyümölcsös , Diétás felvágott, Margarin, Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika |
| | | Energia: 156,10 Kcal / 652,50 Kj | Energia: 154,27 Kcal / 644,85 Kj | Energia: 161,32 Kcal / 674,32 Kj | Energia: 173,89 Kcal / 726,86 Kj | Energia: 165,78 Kcal / 692,96 Kj |
| | | Fehérje: 2,15 g; Zsír: 4,20 g; T.Zsírsav: 1,84 g | Fehérje: 4,89 g; Zsír: 3,92 g; T.Zsírsav: 0,87 g | Fehérje: 3,88 g; Zsír: 10,53 g; T.Zsírsav: 2,47 g | Fehérje: 5,71 g; Zsír: 9,07 g; T.Zsírsav: 1,96 g | Fehérje: 6,05 g; Zsír: 7,18 g; T.Zsírsav: 1,51 g |
| | | Szénhidrát: 33,13 g; Cukor: 8,60 g; Só: 0,73 g | Szénhidrát: 33,68 g; Cukor: 5,31 g; Só: 1,25 g | Szénhidrát: 34,10 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,99 g | Szénhidrát: 32,71 g; Cukor: 5,31 g; Só: 1,43 g | Szénhidrát: 31,54 g; Cukor: 5,31 g; Só: 1,17 g |

| ..... | ..... | ..... |
| --- | --- | --- |
| Élelmezési osztályvezető | Vezető dietetikus | Gazdaságvezető |