Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00168) Laktózmentes Óvoda**	Laktózmentes tej, Rozsos stangli[1], Margarin, Uborka	Laktózmentes tej, Párizsi, Margarin, Rozsos kenyér [1], Zöldpaprika	Vaníliás tej LM, Laktózmentes sajt, Margarin, Molnárka[1,3,7,(5,6,8,9,10,11)], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Pápai extrasonka, Margarin, Kukoricás kenyér[1], Hónapos retek	Tejeskávé LM[1], Pritamin paprika, Snidlinges szendvicskrém, Zsemle[1]
		Energia: 316,84 Kcal / 1 324,39 Kj	Energia: 205,44 Kcal / 858,74 Kj	Energia: 364,76 Kcal / 1 524,70 Kj	Energia: 154,40 Kcal / 645,39 Kj	Energia: 255,52 Kcal / 1 068,07 Kj
		Fehérje 14,33 g; Zsír 18,40 g; T.Zsírsav 4,73 g; Szénhidrát 38,10 g; Cukor 0,21 g; Só 1,14 g	Fehérje 9,54 g; Zsír 9,99 g; T.Zsírsav 3,47 g; Szénhidrát 31,30 g; Cukor 0,31 g; Só 1,02 g	Fehérje 13,39 g; Zsír 14,92 g; T.Zsírsav 5,76 g; Szénhidrát 56,72 g; Cukor 8,00 g; Só 1,05 g	Fehérje 5,77 g; Zsír 8,17 g; T.Zsírsav 1,86 g; Szénhidrát 32,81 g; Cukor 5,00 g; Só 1,38 g	Fehérje 11,79 g; Zsír 9,91 g; T.Zsírsav 3,64 g; Szénhidrát 42,32 g; Cukor 5,18 g; Só 1,11 g
Ebéd	**(00168) Laktózmentes Óvoda**	Tejszínes csirkemell [1], Párolt rizsköret , Alma	Karalábéleves magyaros [1], Nudli friss[1,3], Sárgabaracklekvár(12)	Zöldborsófőzelék LM[1], Sült csirkecomb filé , Kenyér[1], Banán	Hagymaleves LM[1], Halfasírt 4-6 év[1,3,4], Tört burgonya , Párolt káposzta vegyes	Milánói makaróni [1,3], Banán
		Energia: 358,13 Kcal / 1 496,98 Kj	Energia: 345,75 Kcal / 1 445,24 Kj	Energia: 464,17 Kcal / 1 940,23 Kj	Energia: 512,93 Kcal / 2 144,05 Kj	Energia: 498,28 Kcal / 2 082,81 Kj
		Fehérje 21,26 g; Zsír 5,24 g; T.Zsírsav 0,13 g; Szénhidrát 57,60 g; Cukor 0,00 g; Só 0,31 g	Fehérje 17,36 g; Zsír 9,50 g; T.Zsírsav 2,15 g; Szénhidrát 46,87 g; Cukor 9,68 g; Só 1,14 g	Fehérje 27,47 g; Zsír 6,86 g; T.Zsírsav 1,22 g; Szénhidrát 70,33 g; Cukor 5,96 g; Só 3,13 g	Fehérje 23,43 g; Zsír 23,80 g; T.Zsírsav 3,89 g; Szénhidrát 74,14 g; Cukor 5,03 g; Só 2,94 g	Fehérje 21,38 g; Zsír 21,67 g; T.Zsírsav 6,77 g; Szénhidrát 54,51 g; Cukor 4,41 g; Só 2,30 g
Uzsonna	**(00168) Laktózmentes Óvoda**	Tojáskrém LM[3,10,(12)], Tea gyümölcsös , Kenyér [1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Burgonyás kenyér[1], Sárgarépa, Lenmagkrém sajtosLM	Tea gyümölcsös , Zakuszka fejtettbabos, Rozsos kenyér[1]	C körözött LM, Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér[1]	Húskrém pulyka LM, Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér[1], Lilahagyma
		Energia: 188,33 Kcal / 787,22 Kj	Energia: 164,71 Kcal / 688,49 Kj	Energia: 208,62 Kcal / 872,03 Kj	Energia: 150,58 Kcal / 629,42 Kj	Energia: 158,68 Kcal / 663,28 Kj
		Fehérje 5,08 g; Zsír 9,03 g; T.Zsírsav 1,94 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 2,95 g; Zsír 4,05 g; T.Zsírsav 1,09 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 4,15 g; Zsír 5,45 g; T.Zsírsav 0,85 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 3,21 g; Zsír 1,10 g; T.Zsírsav 0,49 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 5,01 g; Zsír 4,94 g; T.Zsírsav 1,37 g; Szénhidrát; Cukor; Só

	32,85 g	6,60 g	1,42 g	33,32 g	5,01 g	0,78 g	35,05 g	5,32 g	1,12 g	30,78 g	5,32 g	0,93 g	33,84 g	5,31 g	1,78 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető