

Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00479) Bölcsöde (1-3 év)	Tejeskávé [1,7], Sajtos rúd[1,3,7,(5,8,11)]	Tej[7], Zöldfűszeres vajkrém[7,(3)], Teljes kiőrlésű zsemle[1, (3,5,7,8,11)], Zöldség*	Tej[7], Csemege szalámi (1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1,3,7,11], Zöldség*	Tej[7], Gyümölcsjoghurt [7,(1)], Korpás kifli[1, (3,5,7,8,11)]	Tej[7], Túrós táska[1,7, (3,5,6,8,11,12)]
		Energia: 401,94 Kcal / 1 680,11 KJ	Energia: 263,03 Kcal / 1 099,47 KJ	Energia: 333,71 Kcal / 1 394,91 KJ	Energia: 364,61 Kcal / 1 524,07 KJ	Energia: 416,50 Kcal / 1 740,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,46 g 21,20 g 12,52 g	8,62 g 6,31 g 3,32 g	10,29 g 14,94 g 4,73 g	14,29 g 8,56 g 4,43 g	11,09 g 23,35 g 7,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00479) Bölcsöde (1-3 év)	Citromos tea(1,5,8)	Ivólé(12)	Citromos tea(1,5,8)	Limonádé	Citromos tea(1,5,8)
		Energia: 54,88 Kcal / 229,40 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 54,88 Kcal / 229,40 KJ	Energia: 61,13 Kcal / 255,52 KJ	Energia: 54,88 Kcal / 229,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,07 g 0,06 g 0,01 g	0,54 g 0,00 g 0,00 g	0,07 g 0,06 g 0,01 g	0,01 g 0,00 g 0,00 g	0,07 g 0,06 g 0,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00479) Bölcsöde (1-3 év)	Palócleves *mir.* bölcsi [1,7,9], Burgonyás tészta [1,3], Csemege uborka [10], Gyümölcs	Csirkemell csíkok sajtmártásban[1,7], Bulgur [1,9], Gyümölcs	Sárgaborsó főzelék(12), Vagdalt[1,3,7,9,11], Gyümölcs	Cukkinis csirke[7,(1)], Párolt rizs[9,(1)], Gyümölcs	Kelkáposzta főzelék(12), Sertés sült , Gyümölcs
		Energia: 678,85 Kcal / 2 837,59 KJ	Energia: 343,08 Kcal / 1 434,07 KJ	Energia: 508,03 Kcal / 2 123,57 KJ	Energia: 652,86 Kcal / 2 728,95 KJ	Energia: 286,54 Kcal / 1 197,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22,47 g 30,35 g 8,19 g	26,79 g 20,41 g 6,54 g	20,33 g 22,74 g 4,91 g	45,50 g 33,30 g 13,38 g	12,43 g 12,49 g 2,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00479) Bölcsöde (1-3 év)	Édes túrókrém[7], Zsemle[1,3,7,11]	Halkrém[4,10,(7,12)], Kenyér, teljes kiőrlésű[1, (3,5,7,8,11)], Zöldség*	Párizsi krém bölcsi (1,6,7,10), Korpás kifli[1, (3,5,7,8,11)], Zöldség*	Olasz felvágott(1,6,7), Margarin(7), Fehér kenyér [1,(3,5,7,8,11)]	Keksz[1, (3,5,6,7,8,11,12)], Alma
		Energia: 278,75 Kcal / 1 165,18 KJ	Energia: 136,08 Kcal / 568,81 KJ	Energia: 223,55 Kcal / 934,44 KJ	Energia: 235,48 Kcal / 984,31 KJ	Energia: 141,97 Kcal / 593,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,45 g 5,63 g 2,15 g	5,95 g 3,16 g 0,73 g	8,06 g 6,21 g 1,60 g	6,76 g 13,48 g 4,31 g	2,23 g 2,80 g 0,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





45,23 g	8,79 g	0,97 g	20,81 g	0,00 g	0,72 g	33,67 g	0,02 g	0,91 g	21,50 g	0,00 g	1,75 g	26,26 g	4,56 g	0,21 g
1,3,7,11	1,4,10,(3),(5),(7),(8),(11), (12)				1,(3),(5),(6),(7),(8),(10), (11)				1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)			1,(3),(5),(6),(7),(8),(11), (12)		

.....

Élelmezésvezető

.....

Üzletvezető

.....

Konyhavezető szakács

