



Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

31. hét (2025-07-28 - 2025-08-03)

Étkezés	Hétfő 2025.07.28.	Kedd 2025.07.29.	Szerda 2025.07.30.	Csütörtök 2025.07.31.	Péntek 2025.08.01.
Tízórai	- Tea citromos - Baconos párna {1!, 3!, 6!, 7!} · Tea citromos energia (Joule): 47.039 kJ; energia (kalória): 11.235 kcal; zsír: 0.010 g; szénhidrát: 2.645 g; cukor: 2.644 g; kalcium: 0.449 mg; fehérje (össz): 0.050 g · Baconos párna {1!, 3!, 6!, 7!} energia (Joule): 725.000 kJ; energia (kalória): 173.163 kcal; zsír: 11.030 g; szénhidrát: 15.310 g; cukor: 1.260 g; só: 0.625 g; telített zsírsav: 5.345 g; fehérje (össz): 4.160 g	- Gyümölcs tea - Korpás zsemle, margarin, sonka, paprika {1!, 6!, 7!} · Gyümölcs tea energia (Joule): 100.831 kJ; energia (kalória): 24.063 kcal; zsír: 0.002 g; szénhidrát: 5.994 g; cukor: 5.994 g; kalcium: 0.127 mg; fehérje (össz): 0.008 g · Korpás zsemle, margarin, sonka, paprika {1!, 6!, 7!} energia (Joule): 874.392 kJ; energia (kalória): 208.845 kcal; zsír: 7.874 g; zsírsav: 1.534 g; szénhidrát: 25.116 g; cukor: 0.400 g; só: 0.922 g; kalcium: 1.800 mg; telített zsírsav: 0.160 g; koleszterin: 16.800 mg; fehérje (össz): 9.964 g	- Tea citromos - Kifli, sajtkrém, paradicsom {1!, 7!} · Tea citromos energia (Joule): 47.039 kJ; energia (kalória): 11.235 kcal; zsír: 0.010 g; szénhidrát: 2.645 g; cukor: 2.644 g; kalcium: 0.449 mg; fehérje (össz): 0.050 g · Kifli, sajtkrém, paradicsom {1!, 7!} energia (Joule): 685.260 kJ; energia (kalória): 163.672 kcal; zsír: 3.591 g; szénhidrát: 26.505 g; só: 0.917 g; kalcium: 89.070 mg; fehérje (össz): 6.198 g; tej-kalcium: 80.250 mg	- Tea citromos - Zsemle, margarin, főtt tojás, uborka {1!, 3!, 7!} · Tea citromos energia (Joule): 47.039 kJ; energia (kalória): 11.235 kcal; zsír: 0.010 g; szénhidrát: 2.645 g; cukor: 2.644 g; kalcium: 0.449 mg; fehérje (össz): 0.050 g · Zsemle, margarin, főtt tojás, uborka {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 994.750 kJ; energia (kalória): 237.592 kcal; zsír: 9.130 g; zsírsav: 2.222 g; szénhidrát: 30.396 g; cukor: 0.756 g; só: 0.819 g; kalcium: 22.960 mg; fehérje (össz): 8.488 g	Sajtos croissón, tej {1!, 3!, 6!, 7!} · Sajtos croissón, tej {1!, 3!, 6!, 7!} energia (Joule): 1067.900 kJ; energia (kalória): 255.063 kcal; zsír: 12.300 g; szénhidrát: 24.425 g; cukor: 1.225 g; só: 0.510 g; kalcium: 205.200 mg; telített zsírsav: 5.045 g; fehérje (össz): 12.170 g; tej-kalcium: 205.200 mg
Ebéd	- Zöldségleves {9!} - Budapest sertés szelet - Párolt rizs · Zöldségleves {9!} energia (Joule): 337.017 kJ; energia (kalória): 80.496 kcal; zsír: 6.732 g; zsírsav: 5.479 g; szénhidrát: 3.969 g; cukor: 3.273 g; só: 0.599 g; kalcium: 3.990 mg; fehérje (össz): 0.959 g · Budapest sertés szelet energia (Joule): 700.494 kJ; energia (kalória): 167.311 kcal; zsír: 10.234 g; zsírsav: 5.425 g; szénhidrát: 4.217 g; só: 0.688 g; kalcium: 22.530 mg; koleszterin: 58.800 mg; fehérje (össz): 14.079 g · Párolt rizs energia (Joule): 953.202 kJ; energia (kalória): 227.669 kcal; zsír: 4.355 g; zsírsav: 3.798 g; szénhidrát: 41.873 g; só: 0.599 g; fehérje (össz): 4.323 g	- Májgaluska leves {1!, 3!, 9!} - Túrós csusza {1!, 3!, 7!} · Májgaluska leves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 513.381 kJ; energia (kalória): 122.620 kcal; zsír: 7.307 g; zsírsav: 6.409 g; szénhidrát: 9.245 g; cukor: 1.580 g; só: 0.379 g; kalcium: 5.466 mg; fehérje (össz): 4.602 g · Túrós csusza {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1323.440 kJ; energia (kalória): 316.099 kcal; zsír: 5.500 g; szénhidrát: 52.042 g; cukor: 5.994 g; só: 3.132 g; kalcium: 41.236 mg; fehérje (össz): 14.160 g; tej-kalcium: 41.200 mg	- Kassai burgonyaleves {7!} - Aranygaluska vaníliásodóval {1!, 3!, 7!, 8!} · Kassai burgonyaleves {7!} energia (Joule): 756.142 kJ; energia (kalória): 180.601 kcal; zsír: 9.516 g; zsírsav: 5.473 g; szénhidrát: 11.569 g; cukor: 0.632 g; só: 0.118 g; kalcium: 26.118 mg; koleszterin: 21.600 mg; fehérje (össz): 11.367 g; tej-kalcium: 19.800 mg · Aranygaluska vaníliásodóval {1!, 3!, 7!, 8!} energia (Joule): 1389.505 kJ; energia (kalória): 331.878 kcal; zsír: 10.677 g; zsírsav: 8.255 g; szénhidrát: 48.684 g; cukor: 4.076 g; só: 0.337 g; kalcium: 109.703 mg; fehérje (össz): 10.369 g; tej-kalcium: 102.600 mg	- Paradicsomleves {1!, 3!, 9!} - Sült virsli feltét - Kelkáposzta főzelék {1!} · Paradicsomleves {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 896.976 kJ; energia (kalória): 214.240 kcal; zsír: 6.853 g; zsírsav: 5.425 g; szénhidrát: 33.121 g; cukor: 14.058 g; só: 0.128 g; kalcium: 55.586 mg; fehérje (össz): 4.691 g · Sült virsli feltét energia (Joule): 480.000 kJ; energia (kalória): 114.646 kcal; zsír: 9.600 g; szénhidrát: 0.096 g; só: 2.400 g; koleszterin: 34.560 mg; fehérje (össz): 6.000 g · Kelkáposzta főzelék {1!} energia (Joule): 584.394 kJ; energia (kalória): 139.579 kcal; zsír: 4.203 g; zsírsav: 3.534 g; szénhidrát: 18.858 g; cukor: 5.160 g; só: 0.119 g; kalcium: 58.338 mg; fehérje (össz): 6.428 g	- Zöldborsóleves {1!, 3!} - Roston csirkemell - Tejszínes penne {1!, 3!, 7!} · Zöldborsóleves {1!, 3!} energia (Joule): 540.684 kJ; energia (kalória): 129.140 kcal; zsír: 6.748 g; zsírsav: 5.444 g; szénhidrát: 12.286 g; cukor: 0.962 g; só: 0.366 g; kalcium: 0.012 mg; fehérje (össz): 4.086 g · Roston csirkemell energia (Joule): 649.950 kJ; energia (kalória): 155.238 kcal; zsír: 6.890 g; zsírsav: 5.425 g; szénhidrát: 0.488 g; só: 0.118 g; koleszterin: 59.400 mg; fehérje (össz): 22.236 g · Tejszínes penne {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1458.830 kJ; energia (kalória): 348.435 kcal; zsír: 13.807 g; zsírsav: 11.109 g; szénhidrát: 43.209 g; cukor: 0.240 g; só: 1.083 g; kalcium: 99.450 mg; fehérje (össz): 12.246 g; tej-kalcium: 99.450 mg
Uzsonna	Graham kakócsiga {1!, 6!, 7!} · Graham kakócsiga {1!, 6!, 7!} energia (Joule): 595.000 kJ; energia (kalória): 142.113 kcal; zsír: 2.460 g; szénhidrát: 28.325 g; cukor: 10.400 g; só: 0.310 g; telített zsírsav: 1.135 g; fehérje (össz): 3.180 g	Almás csiga {1!, 3!} · Almás csiga {1!, 3!} energia (Joule): 25.578 kJ; energia (kalória): 6.109 kcal	Sajtos stangli, margarin, alma {1!, 7!} · Sajtos stangli, margarin, alma {1!, 7!} energia (Joule): 722.384 kJ; energia (kalória): 172.538 kcal; zsír: 11.230 g; szénhidrát: 14.760 g; cukor: 2.520 g; só: 0.340 g; kalcium: 1.800 mg; fehérje (össz): 3.204 g	Meggyes levél · Meggyes levél	Túrós bukta {1!, 7!} · Túrós bukta {1!, 7!} energia (Joule): 481.000 kJ; energia (kalória): 114.885 kcal; zsír: 4.750 g; szénhidrát: 14.200 g; fehérje (össz): 3.800 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 3357.7520 kJ energia (kalória): 801.9874 kcal zsír: 34.8210 g zsírsav: 14.7020 g szénhidrát: 96.3390 g cukor: 17.5770 g só: 2.8210 g kalcium: 26.9690 mg telített zsírsav: 6.4800 g koleszterin: 58.8000 mg fehérje (össz): 26.7510 g	energia (Joule): 2837.6220 kJ energia (kalória): 677.7560 kcal zsír: 20.6830 g zsírsav: 7.9430 g szénhidrát: 92.3970 g cukor: 13.9680 g só: 4.4330 g kalcium: 48.6290 mg telített zsírsav: 0.1600 g koleszterin: 16.8000 mg fehérje (össz): 28.7340 g tej-kalcium: 41.2000 mg	energia (Joule): 3600.3300 kJ energia (kalória): 859.9240 kcal zsír: 35.0240 g zsírsav: 13.7280 g szénhidrát: 104.1630 g cukor: 9.8720 g só: 1.7120 g kalcium: 227.1400 mg koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 31.1880 g tej-kalcium: 202.6500 mg	energia (Joule): 3003.1590 kJ energia (kalória): 717.2920 kcal zsír: 29.7960 g zsírsav: 11.1810 g szénhidrát: 85.1160 g cukor: 22.6180 g só: 3.4660 g kalcium: 137.3330 mg telített zsírsav: 34.5600 mg fehérje (össz): 25.6570 g	energia (Joule): 4198.3640 kJ energia (kalória): 1002.7610 kcal zsír: 44.4950 g zsírsav: 21.9780 g szénhidrát: 94.6080 g cukor: 2.4270 g só: 2.0770 g kalcium: 304.6620 mg telített zsírsav: 5.0450 g koleszterin: 59.4000 mg fehérje (össz): 54.5380 g tej-kalcium: 304.6500 mg

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető