

Heti étlap 2026.04.06. - 2026.04.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovi				Tej 1,5% [7], Teljeskiör.kakaós gabonagolyó[1,6, (5,7,8,11)]			Tej 1,5% [7], Sajtos rúd[1,7]			Tej 1,5% [7], Dejós búrkifli[1,7,(3,6,8,12)]			Gyümölcs tea, Sajtos pogácsa[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12,13)]		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 18.15 Kcal / 75.87 KJ			Energia: 267.26 Kcal / 1,117.15 KJ			Energia: 263.15 Kcal / 1,099.97 KJ			Energia: 302.74 Kcal / 1,265.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	0.76 g	2.36 g	1.26 g	5.34 g	15.46 g	8.35 g	6.89 g	17.25 g	5.97 g	7.00 g	13.00 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
g g g			2.82 g 8.70 g 0.02 g			29.11 g 5.30 g 1.33 g			25.84 g 17.85 g 0.53 g			39.06 g 6.50 g 1.80 g				
Ebéd	(00481) Ovi	Ünnepnap			Zöldségkrémleves levesgyönggyel [1,3,7,9], Pulyka pörkölt(1), Tészta köret[1,3], Csemege uborka[10,(12)]			Erőleves[9,(1)], Fejtett babfőzelék [1], Sült virsli(1,6,7,10), Teljes kiörl. rozskenyér [1], Alma			Zöldségleves[1,9], Halrúd [4], Párolt rizs			Lebbencsleves[9, (1)], Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás[3]		
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 833.32 Kcal / 3,483.28 KJ			Energia: 552.34 Kcal / 2,308.78 KJ			Energia: 515.29 Kcal / 2,153.91 KJ			Energia: 450.51 Kcal / 1,883.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.00 g	0.00 g	0.00 g	34.89 g	35.90 g	5.12 g	26.03 g	11.06 g	3.13 g	12.74 g	12.69 g	1.40 g	13.64 g	13.43 g	2.30 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
0.00 g 0.00 g 0.00 g			99.47 g 1.12 g 3.33 g			84.44 g 1.10 g 4.95 g			83.77 g 0.13 g 0.46 g			66.96 g 11.99 g 0.33 g				
Uzsonna	(00481) Ovi				Vajkrém[7], Ciabatta [1,(6)]			Teljes kiörl. rozskenyér [1], Körözött túró[7]			Teljes kiörl. rozskenyér [1], MÁJKRÉM 190.GR.KÜLÖNFÉLE [1,6], Kígyó uborka			Flóra margarin[7], Trappista sajt szelet [7], Tv-paprika, Ciabatta[1,(6)]		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 108.83 Kcal / 454.91 KJ			Energia: 61.54 Kcal / 257.24 KJ			Energia: 53.68 Kcal / 224.38 KJ			Energia: 208.36 Kcal / 870.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	3.25 g	1.69 g	0.32 g	6.49 g	3.97 g	1.96 g	6.67 g	2.86 g	0.94 g	8.83 g	6.58 g	3.99 g

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	19.53 g	1.42 g	0.51 g	3.87 g	0.20 g	0.56 g	4.27 g	0.28 g	0.38 g	21.43 g	1.48 g	0.89 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Allergén jelölések: 1-glutén; 2-rák; 3-tojás;4-hal; 5-földimogyoró, 6-szója, 7-tejtermék, laktóz, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, szulfit, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek, 15-mesterséges édesítőszer, 16-édesgyökér, (...) -zárójel: az allergén előfordulhat.

Az allergénekkal kapcsolatos további, részletes információért, kérjük, keressék ételmezésvezetőnket (nebulo@szigetalom.hu vagy 06-70-330-1680).

Deákné Németh Györgyi  
Ételmezésvezető koordinátor

Csókáné Boros Mónika  
Ételmezésvezető helyettes

Szász Andrea  
Intézményvezető

