

Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

|         |                            | hétfő                                                                                              | kedd                                                                                                                  | szerda                                                                                                              | csütörtök                                                                                                        | péntek                                                                         |
|---------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00110) Óvodás<br>(4-6 év) | Vanília ízű tej[1,7],<br>Kalács kakaós [1,3,7]                                                     | Citromos tea ovi., Kópé<br>szelet(1,6,7), Margarin<br>kenő(7), Teljes kiőrlésű<br>kenyér[1], Paradicsom<br>tisztított | Gyümölcs tea *,<br>Trappista sajt"A"[7,(1)],<br>Margarin kenő(7),<br>Félbarna kenyér[1,(6,7)]                       | Forralt tej[7],<br>Gabonapehely, teljes<br>kiörl.[1,(11)]                                                        | Gyümölcs tea *, Főtt<br>virsli, ketchuppal<br>(1,6,7,10), Magvas kenyér<br>[1] |
|         |                            | Energia: 205.24 Kcal / 857.90 KJ                                                                   | Energia: 239.41 Kcal / 1,000.73 KJ                                                                                    | Energia: 232.13 Kcal / 970.30 KJ                                                                                    | Energia: 158.40 Kcal / 662.11 KJ                                                                                 | Energia: 259.59 Kcal / 1,085.09 KJ                                             |
|         |                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                          |
|         |                            | 9.67 g 5.73 g 3.12 g                                                                               | 6.81 g 9.33 g 2.35 g                                                                                                  | 10.22 g 8.90 g 3.62 g                                                                                               | 9.60 g 3.50 g 2.00 g                                                                                             | 14.98 g 13.18 g 4.06 g                                                         |
|         |                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                            |
| Ebéd    | (00110) Óvodás<br>(4-6 év) | Parajkrém leves[1,7],<br>Budapest sertésragu [1],<br>Bulgur [1], Alma mosatlan                     | Libaragu leves<br>burgonyagombóc,<br>Piskóta kocka [1,3,7],<br>Gyümölcsöntet málna,<br>házi[1]                        | Csurgatott tojás leves<br>[1,3], Tejszínesgomba<br>mártás[7], Grill csirkemell<br>filé , Párolt jázmin<br>rizsköret | Tárkonyos<br>halgaluskaleves [1,7,9],<br>Lencsefőzelék ovis<br>[1,7,10,(12)], Vagdalt<br>sütőben sertés[1,3]     | Paradicsom leves [1,3],<br>Dijoni szelet[1,7,10,(12)],<br>Burgonyapüré [7]     |
|         |                            | Energia: 490.68 Kcal / 2,051.04 KJ                                                                 | Energia: 527.34 Kcal / 2,204.28 KJ                                                                                    | Energia: 585.03 Kcal / 2,445.43 KJ                                                                                  | Energia: 489.53 Kcal / 2,046.24 KJ                                                                               | Energia: 515.77 Kcal / 2,155.92 KJ                                             |
|         |                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                          |
|         |                            | 34.05 g 29.03 g 5.23 g                                                                             | 17.40 g 23.81 g 4.81 g                                                                                                | 29.60 g 22.87 g 3.36 g                                                                                              | 29.77 g 23.90 g 7.50 g                                                                                           | 31.14 g 12.13 g 3.16 g                                                         |
|         |                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                            |
| Uzsonna | (00110) Óvodás<br>(4-6 év) | Téliszalámi *(1,6,7),<br>Margarin kenő(7), Teljes<br>kiőrlésű kenyér[1],<br>Zöldpaprika tisztított | Gomolysajtkrém<br>snidlinges[7,(1)], Fehér<br>kovászos kenyér[1,(7)]                                                  | Korpás zsemle 44 gr<br>[1,3,7,(8,11)], Margarin<br>kenő(7), Jégsaláta,<br>Párizsi, *(1,6,7,10)                      | Fehér kovászos kenyér[1,<br>(7)], Margarin kenő(7),<br>Olasz felvágott(1,6,7),<br>Kaliforniai paprika tisztított | Túrós tásk"A", Körte<br>mosatlan                                               |
|         |                            | Energia: 226.07 Kcal / 944.97 KJ                                                                   | Energia: 174.24 Kcal / 728.32 KJ                                                                                      | Energia: 198.39 Kcal / 829.27 KJ                                                                                    | Energia: 227.91 Kcal / 952.66 KJ                                                                                 | Energia: 101.03 Kcal / 422.31 KJ                                               |
|         |                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                          |
|         |                            | 6.92 g 10.42 g 2.93 g                                                                              | 8.08 g 4.36 g 2.54 g                                                                                                  | 24.35 g 7.41 g 1.48 g                                                                                               | 7.75 g 10.46 g 3.11 g                                                                                            | 3.24 g 1.61 g 0.00 g                                                           |
|         |                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                            |

.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

Gazdaságvezető

dietetikus

