

Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.

|         |                            | hétfő                                                                                      | kedd                                                                                      | szerda                                                                                                    | csütörtök                                                                                                 | péntek                                                                                                         |
|---------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00110) Óvodás<br>(4-6 év) | Gyümölcs tea *, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Humusz [3,7,10,(1,12)]                           | Karamell[7], Sajttal szórt pogácsa A 50 gr[1,3,7]                                         | Citromos tea ovi., Főtt tojás reggeli * karika[3], Margarin kenő(7), Magvas kenyér[1]                     | Gyümölcs tea *, Gyümölcsös túrókrém * [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]                                     | Citromos tea ovi., Turista felvágott:(1,6,7), Margarin kenő(7), Kaliforniai paprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1] |
|         |                            | Energia: 182.09 Kcal / 761.14 KJ                                                           | Energia: 187.99 Kcal / 785.80 KJ                                                          | Energia: 217.11 Kcal / 907.52 KJ                                                                          | Energia: 178.83 Kcal / 747.51 KJ                                                                          | Energia: 207.49 Kcal / 867.31 KJ                                                                               |
|         |                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                          |
|         |                            | 7.15 g 5.33 g 1.02 g                                                                       | 10.90 g 14.20 g 8.80 g                                                                    | 8.84 g 8.19 g 1.69 g                                                                                      | 7.30 g 3.01 g 0.98 g                                                                                      | 6.49 g 6.47 g 1.26 g                                                                                           |
|         |                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                            |
| Ebéd    | (00110) Óvodás<br>(4-6 év) | Citromos kertileves ovi [1,3,7,9], Lecsós virsli ovi (1,6,7,10), Tarhonya köret (durum)ovi | Lebbencsleves ovis[1], Zöldbabfőzelék ovis* [1,7], Vagdalt sütőben sertés[1,3], Mandarin  | Narancsos almaleves ovi [1,7], Majorannás sertés apró ovi.[1], Párolt jázmin rizsköret , Őszi saláta ovi. | Húsgaluska leves ovis [1,3], Tökfőzelék tejfölös kapros [1,7], Sertés pörkölt , Félbarna kenyér [1,(6,7)] | Paradicsom leves [1,3], Rántott hal [1,3,4], Petrezselymes burgonya, Túró rudi                                 |
|         |                            | Energia: 544.31 Kcal / 2,275.22 KJ                                                         | Energia: 315.58 Kcal / 1,319.12 KJ                                                        | Energia: 642.74 Kcal / 2,686.65 KJ                                                                        | Energia: 515.89 Kcal / 2,156.42 KJ                                                                        | Energia: 852.62 Kcal / 3,563.95 KJ                                                                             |
|         |                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                          |
|         |                            | 20.86 g 19.62 g 4.56 g                                                                     | 17.07 g 17.05 g 5.50 g                                                                    | 23.74 g 19.84 g 6.64 g                                                                                    | 30.20 g 21.64 g 5.24 g                                                                                    | 32.07 g 36.94 g 7.72 g                                                                                         |
|         |                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                            |
| Uzsonna | (00110) Óvodás<br>(4-6 év) | Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kenőmájas(1,6,7,10), Kaliforniai paprika                        | Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Uborka tisztított, Soproni felvágott (1,6,7) | Zsemle "A"[1,7], Margarin kenő(7), Párizsi, * (1,6,7,10), Zöldpaprika tisztított                          | Fehér kovászos kenyér[1, (7)], Margarin kenő(7), Sonka szelet(1,6,7), Uborka tisztított                   | Perec, Alma mosott                                                                                             |
|         |                            | Energia: 161.25 Kcal / 674.03 KJ                                                           | Energia: 240.35 Kcal / 1,004.66 KJ                                                        | Energia: 208.02 Kcal / 869.52 KJ                                                                          | Energia: 181.19 Kcal / 757.37 KJ                                                                          | Energia: 254.38 Kcal / 1,063.31 KJ                                                                             |
|         |                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                          |
|         |                            | 6.35 g 6.15 g 2.30 g                                                                       | 7.32 g 11.83 g 3.26 g                                                                     | 7.11 g 8.68 g 1.78 g                                                                                      | 8.27 g 4.88 g 1.04 g                                                                                      | 4.24 g 13.04 g 0.00 g                                                                                          |
|         |                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                            |

.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

Gazdaságvezető

dietetikus

