

Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|--|---|---|---|--|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|
| Tízórai | (00110) Óvodás (4-6 év) | Tej ! 4-6, Magos sajtkrém4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka** | Citromos tea 4-6, Májkrém 4-6, Graham kenyér, Jégcsapretek | Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Graham kenyér, Jégcsapretek, gyümölcstea 4-6 | Tojáskrém házi 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma**, Tejeskávé 4-6 | Graham kenyér, Tej ! 4-6, halkrém házi 4-6 | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 209.20 Kcal / 874.46 KJ | Energia: 141.06 Kcal / 589.63 KJ | Energia: 161.27 Kcal / 674.11 KJ | Energia: 224.22 Kcal / 937.24 KJ | Energia: 218.96 Kcal / 915.25 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9.07 g | 6.91 g | 2.60 g | 4.96 g | 8.37 g | 1.24 g | 6.00 g | 9.06 g | 1.68 g | 8.27 g | 7.01 g | 2.31 g | 9.32 g | 12.64 g | 2.70 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 25.67 g | 0.08 g | 0.79 g | 19.58 g | 1.60 g | 0.76 g | 22.07 g | 4.30 g | 0.56 g | 29.52 g | 6.63 g | 0.74 g | 24.99 g | 0.10 g | 0.80 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (00110) Óvodás (4-6 év) | Karfiolleves 4-6, Párolt rizsköret 4-6, Barbecue csirkecomb | Húsleves* 4-6, Főtt sertéshús 4-6, Sóskamártás 4-6, Burgonya sós féladag 4-6, Graham kenyér | Vegyesvágott, Húsgaluska leves 4-6, Sajtos-tejfölös tészta 4-6, Alma** | Édesburgonya krémleves 4-6, Vasi peccsenye 4-6, Vegyesvágott, Zöldséges törökrisz 4-6, Levesgyöngy**25% | Hamisgulyás 4-6, Vagdalt 4-6, Paradicsomos káposzta4-6, Kenyér** | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 314.98 Kcal / 1,316.62 KJ | Energia: 479.76 Kcal / 2,005.40 KJ | Energia: 457.70 Kcal / 1,913.19 KJ | Energia: 397.54 Kcal / 1,661.72 KJ | Energia: 425.97 Kcal / 1,780.55 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 18.55 g | 4.59 g | 0.97 g | 21.71 g | 22.13 g | 6.04 g | 21.52 g | 20.34 g | 8.46 g | 18.28 g | 14.62 g | 2.86 g | 16.37 g | 11.33 g | 3.50 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 49.47 g | 0.13 g | 0.60 g | 55.17 g | 5.10 g | 1.18 g | 47.33 g | 0.00 g | 1.62 g | 50.08 g | 0.11 g | 0.82 g | 63.67 g | 7.78 g | 0.91 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|----------------|------------------------------------|---|--|---|---|--|
| Uzsonna | (00110) Óvodás (4-6 év) | Pogácsa sajtos, Alma** | Gépsonka Sűmegi, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégسالáta | Csemege,paprikás szalámi, Margarin (szendvics), Zsemle, Csemege uborka | Margarin (szendvics), Méz kg-os**, Dióbél**, Kenyér**, Alma** | Kockasajt db**18%, Kifli |
| | | Energia: 362.77 Kcal / 1,516.38 Kj | Energia: 134.10 Kcal / 560.54 Kj | Energia: 119.64 Kcal / 500.10 Kj | Energia: 183.15 Kcal / 765.57 Kj | Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj |
| | | Fehérje 8.07 g Zsír 17.59 g T.Zsír-sav 8.93 g | Fehérje 8.09 g Zsír 1.96 g T.Zsír-sav 0.69 g | Fehérje 4.35 g Zsír 1.22 g T.Zsír-sav 0.55 g | Fehérje 4.31 g Zsír 2.32 g T.Zsír-sav 0.50 g | Fehérje 4.11 g Zsír 1.23 g T.Zsír-sav 0.60 g |
| | | Szénhidrát 45.43 g Cukor 2.51 g Só 1.47 g | Szénhidrát 22.01 g Cukor 0.36 g Só 0.79 g | Szénhidrát 23.31 g Cukor 0.39 g Só 0.63 g | Szénhidrát 36.62 g Cukor 8.39 g Só 0.61 g | Szénhidrát 25.36 g Cukor 1.00 g Só 0.71 g |
| | | | | | | |

