



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Citromos tea 4-6, Lönccskrém 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Túrókrém mazsolás 4-6, Graham kenyér, Citromos tea 4-6	Graham kenyér, Jégcsapretek, Kakaó 4-6, Májkrém 4-6	Tejeskávé 4-6, Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér	gyümölcsstea 4-6, Tojáskrém házi 4-6, Graham kenyér, Uborka**	
		Energia: 142.60 Kcal / 596.07 KJ	Energia: 136.82 Kcal / 571.91 KJ	Energia: 238.96 Kcal / 998.85 KJ	Energia: 216.82 Kcal / 906.31 KJ	Energia: 166.36 Kcal / 695.38 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		4.53 g 3.87 g 1.27 g	5.92 g 6.53 g 0.95 g	10.08 g 10.64 g 2.47 g	9.23 g 6.10 g 2.49 g	5.02 g 9.97 g 1.49 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
20.54 g 1.71 g 0.71 g	21.60 g 3.60 g 0.56 g	33.77 g 7.89 g 0.96 g	29.23 g 6.57 g 0.65 g	22.14 g 4.36 g 0.64 g			
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Fokhagymás aprópecsenye4-6, Sárgaborsó főzelék4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Felvidéki tojásleves 4-6	Csontleves tésztabetéttel 4-6, Bakonyi tokány 4-6, Tészta köret 4-6, Csemege uborka	Almaleves 4-6, Rántott hal 4-6, Burgonya köret petr.4-6, Káposzta saláta sav.	Póréhagyma krémleves 4 -6, Levesgyöngy 18%, Rakott zöldbab 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves 4-6, Mandarin, Carbonara spagetti 4-6	
		Energia: 500.46 Kcal / 2,091.92 KJ	Energia: 359.15 Kcal / 1,501.25 KJ	Energia: 419.25 Kcal / 1,752.47 KJ	Energia: 422.86 Kcal / 1,767.55 KJ	Energia: 344.52 Kcal / 1,440.09 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		26.38 g 16.70 g 5.80 g	15.82 g 17.91 g 5.78 g	24.22 g 3.24 g 1.23 g	17.58 g 17.93 g 6.37 g	19.59 g 16.00 g 6.33 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
58.87 g 0.08 g 1.27 g	35.17 g 0.00 g 1.09 g	71.87 g 12.49 g 0.48 g	46.31 g 0.08 g 0.72 g	29.60 g 0.00 g 1.18 g			





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Zsemle, Uborka**, sajtkrém 4-6	Pizza sonka, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Ivójoghurt, Dinkelspitz	Kakaós csiga	Vajkrém , magyaros, Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 147.95 Kcal / 618.43 KJ	Energia: 105.36 Kcal / 440.40 KJ	Energia: 2,804.60 Kcal / 11,723.23 KJ	Energia: 2,846.89 Kcal / 11,900.00 KJ	Energia: 129.90 Kcal / 542.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.91 g 5.17 g 1.95 g	3.91 g 0.65 g 0.24 g	100.79 g 22.99 g 9.33 g	63.60 g 49.20 g 22.70 g	3.84 g 8.46 g 1.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22.43 g 0.36 g 0.68 g	21.98 g 0.37 g 0.61 g	551.45 g 21.29 g 17.39 g	566.50 g 208.00 g 6.20 g	17.65 g 0.10 g 0.55 g		

