

|         |                                | hétfő                                                                              | kedd                                                          | szerda                                                                              | csütörtök                                                                           | péntek                                                                                       |
|---------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00003) Óvoda<br>normál 4-6 év | Tej 2dl[7], Kakaós csiga friss                                                     | Limonádé, Szalámis szendvics 4-6 é[7,(1,6)]                   | Mézes zabkása gyümölcsökkel B.[1,7]                                                 | Gyümölcs tea, Főtt virsli, kovászos k., papr (1,6,7,10)                             | Gyümölcs tea, Padlizsánkrém B.[3,7,10,(1)], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér(7), Paradicsom kg |
|         |                                | Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ                                                    | Energia: 284.58 Kcal / 1,189.54 KJ                            | Energia: 237.34 Kcal / 992.08 KJ                                                    | Energia: 176.60 Kcal / 738.19 KJ                                                    | Energia: 267.90 Kcal / 1,119.82 KJ                                                           |
|         |                                | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                | FehérjeZsírT.Zsírsv                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                          |
|         |                                | 6.80 g3.00 g1.63 g                                                                 | 10.36 g13.73 g6.03 g                                          | 10.13 g4.64 g1.52 g                                                                 | 6.89 g10.15 g3.83 g                                                                 | 4.39 g2.56 g0.93 g                                                                           |
|         |                                | SzénhidrátCukorSó                                                                  | SzénhidrátCukorSó                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                            |
| Ebéd    | (00003) Óvoda<br>normál 4-6 év | Tarhonyaleves 7-10[1,3], Zöldborsófőzelék 7-10 [1,7], Sült virsli 15-18 (1,6,7,10) | Májgombóc leves B.[1,9,(3,6,7,12)], Túrós tészta B.[1,3,7]    | Brokkolikrémleves B. [1,3,7], Paradicsomos húsgombóc 7-10[1,3,12], Főtt burgonya B. | Zöldborsóleves 7-10[1,7,(3,6,12)], Pankóbundában rántott csirkeme[1,3], Párolt rizs | Almaleves 16-69[1,7], Lasagne sertéshúsos 11-14[1,3,7,9,12]                                  |
|         |                                | Energia: 597.43 Kcal / 2,497.26 KJ                                                 | Energia: 540.38 Kcal / 2,258.79 KJ                            | Energia: 567.53 Kcal / 2,372.28 KJ                                                  | Energia: 744.81 Kcal / 3,113.31 KJ                                                  | Energia: 187.22 Kcal / 782.58 KJ                                                             |
|         |                                | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                | FehérjeZsírT.Zsírsv                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                          |
|         |                                | 21.54 g27.12 g8.35 g                                                               | 29.06 g31.97 g11.36 g                                         | 29.77 g16.12 g3.94 g                                                                | 45.52 g34.85 g4.30 g                                                                | 3.23 g1.35 g7.72 g                                                                           |
|         |                                | SzénhidrátCukorSó                                                                  | SzénhidrátCukorSó                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                            |
| Uzsonna | (00003) Óvoda<br>normál 4-6 év | Gépsonka(1,6,7), Vaj 100g-os[7], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér(7), Uborka(kígyó)  | Teljeskiőrlésű kovászos kenyér(7), Sajtsaláta 19-69[7,10,(1)] | Guacamole, Zöldséghasáb tízórai 19-69, Teljeskiőrlésű kovászos kenyér(7)            | Házi répatorta[1,3,(7)]                                                             | Sajtos pogácsa 80g [1,3,7]                                                                   |
|         |                                | Energia: 238.02 Kcal / 994.92 KJ                                                   | Energia: 240.95 Kcal / 1,007.17 KJ                            | Energia: 84.42 Kcal / 352.88 KJ                                                     | Energia: 222.51 Kcal / 930.09 KJ                                                    | Energia: 547.08 Kcal / 2,286.79 KJ                                                           |
|         |                                | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                | FehérjeZsírT.Zsírsv                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                          |
|         |                                | 16.36 g5.00 g1.82 g                                                                | 7.48 g7.28 g2.02 g                                            | 2.71 g0.58 g0.16 g                                                                  | 4.33 g18.43 g2.84 g                                                                 | 15.66 g36.93 g10.25 g                                                                        |
|         |                                | SzénhidrátCukorSó                                                                  | SzénhidrátCukorSó                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                            |

|                                         |            |                  |
|-----------------------------------------|------------|------------------|
| .....                                   | .....      | .....            |
| Élelmezésvezető                         | Dietetikus | Gazdasági vezető |
| Az étlap változtatás jogát fenntartjuk! |            |                  |
| Jó étvágyat kívánunk!                   |            |                  |

