








Heti étlap 2025.10.27. - 2025.10.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Kakaó 2,5dl ovi[7,(1)], Croissan, csokis[1,3,7,(6)]	Kifli, sajtos [1,3,7], Tea 2dl, Vajkrém, magyaros[7], Paradicsom	Teljes kiörlésű kenyér[1], Margarin Light(7), Trappista sajt[7,(1)], Tea 2dl	Tej 1,5% Dobozos[7], Gabonapehely, kakós[1,(3,15)]	Tea 2dl, Teljes kiörlésű kenyér[1], Margarin Light(7), Csirkemell sonka (1,6,7), Uborka										
		Energia: 366,29 Kcal / 1 531,09 KJ	Energia: 174,36 Kcal / 728,82 KJ	Energia: 166,50 Kcal / 695,97 KJ	Energia: 211,00 Kcal / 881,98 KJ	Energia: 65,98 Kcal / 275,80 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,83 g	13,66 g	2,29 g	6,21 g	6,66 g	3,43 g	13,03 g	16,40 g	8,48 g	9,80 g	3,60 g	2,13 g	5,55 g	3,29 g	0,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,21 g	9,99 g	0,33 g	31,60 g	9,99 g	0,76 g	20,20 g	9,99 g	1,43 g	34,60 g	8,70 g	0,50 g	20,72 g	9,99 g	0,76 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Karfiolleves ovi[1,9], Paprikás burgonya ovi(1), Savanyúság különféle[10], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Daragaluska leves ovi[1,3,9], Tökfőzelék ovi[1,7], Sertés pörkölt*, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Paradicsom leves ovi[1], Rántott csirkeszárnnyal, Főtt rizs ovi	Zöldbableves ovi[1,9], Vadas Sert.tokány ovi[1,7,10,(12)], Zsemlegombóc ovi[1,3,7,11]	Gulyásleves ovi[9], Pogácsa, Gyümölcs										
		Energia: 531,60 Kcal / 2 222,09 KJ	Energia: 489,55 Kcal / 2 046,32 KJ	Energia: 317,98 Kcal / 1 329,16 KJ	Energia: 901,98 Kcal / 3 770,28 KJ	Energia: 502,84 Kcal / 2 101,87 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,62 g	17,45 g	2,79 g	21,18 g	23,66 g	6,58 g	8,43 g	6,93 g	1,19 g	32,28 g	34,61 g	10,34 g	14,27 g	20,67 g	2,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,68 g	0,00 g	2,69 g	54,21 g	4,90 g	3,14 g	58,09 g	5,00 g	2,33 g	115,89 g	2,00 g	6,52 g	62,20 g	0,00 g	0,78 g		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Margarin Light(7), Zöldpaprika, Kópé Felvágott[1,6,7,10], Teljes kiörlésű kenyér[1]	Puding, Babapiskóta[1,3,(12)]	Kalácska Házi, Margarin Light(7), Lekvár(12)	Körözött túró[7], Jégcsap retek, Teljes kiörlésű kenyér[1]	Félbarna kenyér[1,(6,7)], Margarin Light(7), Főtt tojás ovi[3]										
		Energia: 35,90 Kcal / 150,06 KJ	Energia: 92,35 Kcal / 386,02 KJ	Energia: 314,99 Kcal / 1 316,66 KJ	Energia: 6,42 Kcal / 26,84 KJ	Energia: 71,72 Kcal / 299,79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,43 g	5,42 g	1,71 g	2,54 g	1,62 g	0,31 g	3,91 g	4,90 g	1,33 g	2,77 g	0,71 g	0,21 g	5,65 g	7,60 g	2,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7,67 g	0,00 g	0,62 g	16,71 g	7,55 g	0,04 g	45,19 g	14,26 g	0,27 g	12,24 g	0,00 g	0,32 g	15,84 g	0,00 g	0,94 g		



Heti étlap 2025.10.27. - 2025.10.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi					

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!