

Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

|                       |                               | hétfő                                                         | kedd                                                        | szerda                                                                  | csütörtök                                                | péntek                                                        |
|-----------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Tízórai               | (00151) Tejmentes óvoda       | Rizstej, Párizsi, Delma szendvics, Jégcsap retek, Zsemle      | Citromos tea, Kenőmájas, Zsemle, Zöldpaprika                | Kakaó, Csemege karaj, Zsemle, Pritamin paprika                          | Rizstej, Delma szendvics, Zsemle, Alma                   | Rizstej, Főtt tojás, Zsemle, Jégcsap retek                    |
|                       |                               | Energia: 257,42 Kcal / 1 076,02 KJ                            | Energia: 238,05 Kcal / 995,05 KJ                            | Energia: 257,25 Kcal / 1 075,31 KJ                                      | Energia: 287,06 Kcal / 1 199,91 KJ                       | Energia: 235,46 Kcal / 984,22 KJ                              |
|                       |                               | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                        |
|                       |                               | 6,45 g 4,08 g 0,98 g                                          | 8,63 g 6,01 g 2,53 g                                        | 15,85 g 10,50 g 4,89 g                                                  | 6,29 g 4,13 g 0,84 g                                     | 11,56 g 7,12 g 1,48 g                                         |
|                       |                               | Szénhidrát Cukor Só                                           | Szénhidrát Cukor Só                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                      | Szénhidrát Cukor Só                                           |
|                       |                               | 47,27 g 8,04 g 1,01 g                                         | 36,98 g 5,00 g 1,26 g                                       | 42,51 g 5,00 g 1,48 g                                                   | 54,31 g 8,04 g 0,94 g                                    | 47,46 g 7,99 g 1,02 g                                         |
|                       |                               |                                                               |                                                             |                                                                         |                                                          |                                                               |
|                       | (00153) Tej tojásmentes óvoda | Rizstej, Párizsi, Delma szendvics, Jégcsap retek, Zsemle      | Citromos tea, Kenőmájas, Zsemle, Zöldpaprika                | Kakaó, Csemege karaj, Zsemle, Delma szendvics, Pritamin paprika         | Rizstej, Delma szendvics, Zsemle, Alma                   | Rizstej, Zsemle, Delma szendvics, Sonkaszalámi, Jégcsap retek |
|                       |                               | Energia: 257,42 Kcal / 1 076,02 KJ                            | Energia: 238,05 Kcal / 995,05 KJ                            | Energia: 281,01 Kcal / 1 174,62 KJ                                      | Energia: 287,06 Kcal / 1 199,91 KJ                       | Energia: 285,54 Kcal / 1 193,56 KJ                            |
|                       |                               | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                        |
|                       |                               | 6,45 g 4,08 g 0,98 g                                          | 8,63 g 6,01 g 2,53 g                                        | 10,02 g 10,81 g 3,72 g                                                  | 6,29 g 4,13 g 0,84 g                                     | 6,63 g 3,88 g 0,82 g                                          |
|                       |                               | Szénhidrát Cukor Só                                           | Szénhidrát Cukor Só                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                      | Szénhidrát Cukor Só                                           |
|                       |                               | 47,27 g 8,04 g 1,01 g                                         | 36,98 g 5,00 g 1,26 g                                       | 52,74 g 13,04 g 1,33 g                                                  | 54,31 g 8,04 g 0,94 g                                    | 47,27 g 8,04 g 1,03 g                                         |
|                       |                               |                                                               |                                                             |                                                                         |                                                          |                                                               |
|                       | (00481) Gyermek (4-6 év)      | Tej , Párizsi, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsap retek | Citromos tea, Kenőmájas, Zöldpaprika, Teljeskiőrlésű kenyér | Kakaó, Csemege karaj, Teljeskiőrlésű kenyér, Margarin, Pritamin paprika | Citromos tea, Túrókrém diós, Teljeskiőrlésű kenyér, Alma | Tej , Főtt tojás, Zsemle, Vajkrém                             |
|                       |                               | Energia: 302,57 Kcal / 1 264,74 KJ                            | Energia: 243,94 Kcal / 1 019,67 KJ                          | Energia: 326,15 Kcal / 1 363,31 KJ                                      | Energia: 345,52 Kcal / 1 444,27 KJ                       | Energia: 248,39 Kcal / 1 038,27 KJ                            |
|                       |                               | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                        |
|                       |                               | 12,47 g 10,89 g 3,77 g                                        | 8,60 g 6,13 g 2,63 g                                        | 16,04 g 17,62 g 6,51 g                                                  | 12,78 g 10,94 g 3,86 g                                   | 17,31 g 8,58 g 3,06 g                                         |
| Szénhidrát Cukor Só   |                               | Szénhidrát Cukor Só                                           | Szénhidrát Cukor Só                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                      |                                                               |
| 38,30 g 0,00 g 0,48 g |                               | 38,20 g 9,99 g 0,44 g                                         | 43,77 g 5,00 g 0,80 g                                       | 48,08 g 9,99 g 0,06 g                                                   | 41,64 g 0,00 g 1,26 g                                    |                                                               |
|                       |                               |                                                               |                                                             |                                                                         |                                                          |                                                               |

Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

|                                   |                                             | hétfő                                                  | kedd                                                                  | szerda                                                                            | csütörtök                                                                         | péntek                                |
|-----------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Ebéd</b>                       | <b>(00151) Tejmentes óvoda</b>              | Karfiolleves , Hentes tokány, Párolt Bulgur            | Tarhonyaleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Muffin                   | Brokkolikrémleves , Rántott hal , Rizi-bizi , Vegyes vágott savanyúság            | Vegyes gyüm.leves , Sült csirkecomb, Burgonya petrezselymes 200 gr, Csemegeuborka | Szárazbableves, Burgonyasodralék házi |
|                                   |                                             | Energia: 397,37 Kcal / 1 661,01 KJ                     | Energia: 516,72 Kcal / 2 159,89 KJ                                    | Energia: 630,44 Kcal / 2 635,24 KJ                                                | Energia: 441,46 Kcal / 1 845,30 KJ                                                | Energia: 698,16 Kcal / 2 918,31 KJ    |
|                                   |                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                 |
|                                   |                                             | 21,96 g 13,80 g 3,17 g                                 | 25,38 g 13,46 g 3,07 g                                                | 27,70 g 26,76 g 2,91 g                                                            | 22,39 g 8,29 g 1,40 g                                                             | 26,50 g 7,04 g 0,77 g                 |
|                                   |                                             | Szénhidrát Cukor Só                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                               | Szénhidrát Cukor Só                   |
|                                   | 48,76 g 0,00 g 1,45 g                       | 82,41 g 19,98 g 2,44 g                                 | 72,17 g 0,00 g 3,21 g                                                 | 67,35 g 9,99 g 2,30 g                                                             | 132,08 g 5,00 g 2,81 g                                                            |                                       |
|                                   |                                             |                                                        |                                                                       |                                                                                   |                                                                                   |                                       |
|                                   | <b>(00153) Tejtojásmentes óvoda</b>         | Karfiolleves , Hentes tokány, Párolt Bulgur            | Tarhonyaleves, Paradicsom mártás, Natúr sertéskaraj, Muffin           | Brokkolikrémleves , Rizi-bizi , Natúr halfilé, Vegyes vágott savanyúság           | Vegyes gyüm.leves , Sült csirkecomb, Burgonya petrezselymes , Csemegeuborka       | Burgonyasodralék házi, Szárazbableves |
|                                   |                                             | Energia: 374,57 Kcal / 1 565,70 KJ                     | Energia: 516,10 Kcal / 2 157,30 KJ                                    | Energia: 428,15 Kcal / 1 789,67 KJ                                                | Energia: 438,64 Kcal / 1 833,52 KJ                                                | Energia: 501,53 Kcal / 2 096,40 KJ    |
|                                   |                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                 |
|                                   |                                             | 21,73 g 11,56 g 2,52 g                                 | 23,92 g 15,28 g 3,12 g                                                | 25,39 g 7,98 g 0,66 g                                                             | 22,28 g 8,26 g 1,40 g                                                             | 20,25 g 5,19 g 0,52 g                 |
|                                   |                                             | Szénhidrát Cukor Só                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                               | Szénhidrát Cukor Só                   |
| 48,40 g 0,00 g 1,54 g             | 76,37 g 19,98 g 2,02 g                      | 62,97 g 0,00 g 2,81 g                                  | 66,84 g 9,99 g 1,42 g                                                 | 92,31 g 3,00 g 1,01 g                                                             |                                                                                   |                                       |
|                                   |                                             |                                                        |                                                                       |                                                                                   |                                                                                   |                                       |
| <b>(00481) Gyermekek (4-6 év)</b> | Karfiolleves , Hentes tokány, Párolt Bulgur | Tarhonyaleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Tejszelet | Brokkolikrémleves , Rántott hal, Rizi-bizi , Vegyes vágott savanyúság | Vegyes gyüm.leves , Sült csirkecomb, Burgonya petrezselymes 200 gr, Csemegeuborka | Szárazbableves, Sajtós nudli                                                      |                                       |
|                                   | Energia: 437,40 Kcal / 1 828,33 KJ          | Energia: 465,93 Kcal / 1 947,59 KJ                     | Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ                                    | Energia: 467,93 Kcal / 1 955,95 KJ                                                | Energia: 701,81 Kcal / 2 933,57 KJ                                                |                                       |
|                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                             |                                       |
|                                   | 23,62 g 13,91 g 3,78 g                      | 22,61 g 12,33 g 3,15 g                                 | 26,51 g 24,41 g 3,73 g                                                | 20,53 g 12,18 g 2,52 g                                                            | 34,52 g 22,00 g 11,28 g                                                           |                                       |
|                                   | Szénhidrát Cukor Só                         | Szénhidrát Cukor Só                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                               |                                       |
















Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

|                                              | 57,41 g                             | 0,00 g   | 1,35 g                           | 68,53 g                              | 21,94 g  | 2,23 g                                       | 66,24 g                          | 0,00 g   | 2,35 g                                                    | 67,21 g                                  | 9,99 g   | 1,30 g                                             | 88,67 g                           | 0,00 g   | 2,05 g   |
|----------------------------------------------|-------------------------------------|----------|----------------------------------|--------------------------------------|----------|----------------------------------------------|----------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------|-----------------------------------|----------|----------|
|                                              |                                     |          |                                  |                                      |          |                                              |                                  |          |                                                           |                                          |          |                                                    |                                   |          |          |
| <b>Uzsonna</b>                               | <b>(00151) Tejmentes óvoda</b>      |          |                                  | <b>(00153) Tej tojásmentes óvoda</b> |          |                                              | <b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>  |          |                                                           |                                          |          |                                                    |                                   |          |          |
|                                              | Paradicsom, Delma szendvics, Zsemle |          |                                  | Pizza , Alma                         |          |                                              | Paradicsom, Zsemle, Párizsi      |          |                                                           | Zala felvágott, Pritamin paprika, Zsemle |          |                                                    | Tavaszi felvágott, Zsemle, Uborka |          |          |
|                                              | Energia: 171,80 Kcal / 718,12 Kj    |          |                                  | Energia: 238,59 Kcal / 997,31 Kj     |          |                                              | Energia: 158,36 Kcal / 661,94 Kj |          |                                                           | Energia: 153,41 Kcal / 641,25 Kj         |          |                                                    | Energia: 187,76 Kcal / 784,84 Kj  |          |          |
|                                              | Fehérje                             | Zsír     | T.Zsírsv                         | Fehérje                              | Zsír     | T.Zsírsv                                     | Fehérje                          | Zsír     | T.Zsírsv                                                  | Fehérje                                  | Zsír     | T.Zsírsv                                           | Fehérje                           | Zsír     | T.Zsírsv |
|                                              | 5,43 g                              | 1,84 g   | 0,61 g                           | 4,12 g                               | 0,95 g   | 0,07 g                                       | 5,62 g                           | 0,80 g   | 0,15 g                                                    | 8,56 g                                   | 4,45 g   | 1,46 g                                             | 7,45 g                            | 3,33 g   | 1,10 g   |
| Szénhidrát                                   | Cukor                               | Só       | Szénhidrát                       | Cukor                                | Só       | Szénhidrát                                   | Cukor                            | Só       | Szénhidrát                                                | Cukor                                    | Só       | Szénhidrát                                         | Cukor                             | Só       |          |
| 32,03 g                                      | 0,05 g                              | 0,93 g   | 43,68 g                          | 2,60 g                               | 0,75 g   | 31,98 g                                      | 0,00 g                           | 0,90 g   | 31,80 g                                                   | 0,00 g                                   | 1,15 g   | 31,76 g                                            | 0,00 g                            | 1,23 g   |          |
|                                              |                                     |          |                                  |                                      |          |                                              |                                  |          |                                                           |                                          |          |                                                    |                                   |          |          |
| Paradicsom, Delma szendvics, Zsemle          |                                     |          | Pizza , Alma                     |                                      |          | Zsemle, Párizsi, Delma szendvics, Paradicsom |                                  |          | Zala felvágott, Zsemle, Delma szendvics, Pritamin paprika |                                          |          | Tavaszi felvágott, Zsemle, Delma szendvics, Uborka |                                   |          |          |
| Energia: 171,80 Kcal / 718,12 Kj             |                                     |          | Energia: 238,59 Kcal / 997,31 Kj |                                      |          | Energia: 176,06 Kcal / 735,93 Kj             |                                  |          | Energia: 171,11 Kcal / 715,24 Kj                          |                                          |          | Energia: 205,46 Kcal / 858,82 Kj                   |                                   |          |          |
| Fehérje                                      | Zsír                                | T.Zsírsv | Fehérje                          | Zsír                                 | T.Zsírsv | Fehérje                                      | Zsír                             | T.Zsírsv | Fehérje                                                   | Zsír                                     | T.Zsírsv | Fehérje                                            | Zsír                              | T.Zsírsv |          |
| 5,43 g                                       | 1,84 g                              | 0,61 g   | 4,12 g                           | 0,95 g                               | 0,07 g   | 5,67 g                                       | 2,20 g                           | 0,75 g   | 8,61 g                                                    | 5,85 g                                   | 2,06 g   | 7,50 g                                             | 4,73 g                            | 1,70 g   |          |
| Szénhidrát                                   | Cukor                               | Só       | Szénhidrát                       | Cukor                                | Só       | Szénhidrát                                   | Cukor                            | Só       | Szénhidrát                                                | Cukor                                    | Só       | Szénhidrát                                         | Cukor                             | Só       |          |
| 32,03 g                                      | 0,05 g                              | 0,93 g   | 43,68 g                          | 2,60 g                               | 0,75 g   | 32,03 g                                      | 0,05 g                           | 0,98 g   | 31,85 g                                                   | 0,05 g                                   | 1,23 g   | 31,81 g                                            | 0,05 g                            | 1,31 g   |          |
|                                              |                                     |          |                                  |                                      |          |                                              |                                  |          |                                                           |                                          |          |                                                    |                                   |          |          |
| Trapista sajt, Kenyér , Vajkrém , Paradicsom |                                     |          | Minipizza , Alma                 |                                      |          | Sajtkrém, natur, Kenyér , Paradicsom         |                                  |          | Zala felvágott, Margarin, Rozsos kenyér, Pritamin paprika |                                          |          | Tavaszi felvágott, Teljeskiörlesű kenyér, Uborka   |                                   |          |          |
| Energia: 234,57 Kcal / 980,50 Kj             |                                     |          | Energia: 154,93 Kcal / 647,61 Kj |                                      |          | Energia: 232,38 Kcal / 971,35 Kj             |                                  |          | Energia: 197,48 Kcal / 825,47 Kj                          |                                          |          | Energia: 173,57 Kcal / 725,52 Kj                   |                                   |          |          |
| Fehérje                                      | Zsír                                | T.Zsírsv | Fehérje                          | Zsír                                 | T.Zsírsv | Fehérje                                      | Zsír                             | T.Zsírsv | Fehérje                                                   | Zsír                                     | T.Zsírsv | Fehérje                                            | Zsír                              | T.Zsírsv |          |
| 12,26 g                                      | 7,89 g                              | 4,67 g   | 4,54 g                           | 4,84 g                               | 0,00 g   | 6,68 g                                       | 10,09 g                          | 5,74 g   | 7,55 g                                                    | 11,52 g                                  | 3,36 g   | 7,42 g                                             | 3,45 g                            | 1,20 g   |          |
| Szénhidrát                                   | Cukor                               | Só       | Szénhidrát                       | Cukor                                | Só       | Szénhidrát                                   | Cukor                            | Só       | Szénhidrát                                                | Cukor                                    | Só       | Szénhidrát                                         | Cukor                             | Só       |          |
| 28,37 g                                      | 0,00 g                              | 1,49 g   | 22,10 g                          | 0,00 g                               | 0,06 g   | 28,45 g                                      | 0,00 g                           | 1,30 g   | 27,86 g                                                   | 0,00 g                                   | 0,98 g   | 27,98 g                                            | 0,00 g                            | 0,41 g   |          |





### Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

|                |                                 | hétfő                                                                                                                                                               | kedd                                                                                                                                                                | szerda                                                                                                                                                                  | csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                   | péntek                                                                                                                                                                  |
|----------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b> |   |   |   |    |   |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

