## Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| (00003) Óvoda | Tízórai | Tejeskávé[1,7], Sajtos rúd[1,7,(3,6,12,13)] | Gyümölcs tea, Halkrém o [3,4,10,(1,6,7,12)], Teljes kiörlésű kenyér[1] | Kakaó [7], Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér[1], Jégcsapretek | Tej 2dl[7], Tojáskrém o [3,10,(1,7)], Magvas kenyér[1] | Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr[7], Teljes kiörlésű kenyér[1], Kígyóuborka |
| | | Energia: 422.80 Kcal / 1,767.30 Kj | Energia: 290.38 Kcal / 1,213.79 Kj | Energia: 347.87 Kcal / 1,454.10 Kj | Energia: 311.95 Kcal / 1,303.95 Kj | Energia: 215.82 Kcal / 902.13 Kj |
| | | Fehérje 15.06 g; Zsír 21.08 g; T.Zsírsav 9.80 g; Szénhidrát 42.15 g; Cukor 26.70 g; Só 1.40 g | Fehérje 14.20 g; Zsír 12.43 g; T.Zsírsav 2.66 g; Szénhidrát 34.53 g; Cukor 5.00 g; Só 1.41 g | Fehérje 16.45 g; Zsír 11.09 g; T.Zsírsav 4.78 g; Szénhidrát 57.24 g; Cukor 30.62 g; Só 2.02 g | Fehérje 16.73 g; Zsír 12.21 g; T.Zsírsav 3.06 g; Szénhidrát 38.13 g; Cukor 10.60 g; Só 0.90 g | Fehérje 8.73 g; Zsír 5.50 g; T.Zsírsav 2.50 g; Szénhidrát 32.37 g; Cukor 5.00 g; Só 1.16 g |
| | Ebéd | Vajgaluskaleves o[1,3,(7,9,10)], Sertés apróPecsenye o, Lencsefőzelék o[1,7,10,(12)], Teljes kiörlésű kenyér[1] | Paradicsom leves o[1,9], Rántott csirkemellcsíkok o (1,6,7), Zöldséges bulgur o[1], Tartármártás o [3,7,10,(1,12)] | Csontleves o[9,(1,3,7,10)], Főtt sertéshús o, Vegyes gyümölcsmártás o[1,7,(6,8,12)], Pirított dara o[1] | Zöldborsóleves o[1,(3,7,9,10)], Serpenyős burgonya kolbásszal o (1,6,7), Csemege uborka [10], Félbarna kenyér[1,(6,7)] | Májgombóc leves o[1,3,(7,9,10)], Mákos galuska o[1,6,7], Vaníliasodó o [1,7,(6,8,12)] |
| | | Energia: 549.07 Kcal / 2,295.11 Kj | Energia: 615.74 Kcal / 2,573.79 Kj | Energia: 443.74 Kcal / 1,854.83 Kj | Energia: 644.92 Kcal / 2,695.77 Kj | Energia: 650.20 Kcal / 2,717.84 Kj |
| | | Fehérje 31.37 g; Zsír 22.04 g; T.Zsírsav 4.33 g; Szénhidrát 61.89 g; Cukor 2.49 g; Só 1.73 g | Fehérje 23.36 g; Zsír 45.35 g; T.Zsírsav 7.98 g; Szénhidrát 64.06 g; Cukor 8.66 g; Só 3.99 g | Fehérje 24.75 g; Zsír 15.52 g; T.Zsírsav 3.65 g; Szénhidrát 49.96 g; Cukor 10.08 g; Só 1.30 g | Fehérje 25.10 g; Zsír 28.28 g; T.Zsírsav 7.96 g; Szénhidrát 70.84 g; Cukor 0.32 g; Só 3.15 g | Fehérje 29.72 g; Zsír 15.49 g; T.Zsírsav 5.20 g; Szénhidrát 99.65 g; Cukor 27.31 g; Só 1.92 g |

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **(00003) Óvoda** | **Uzsonna** | Baracklekvár(12), Margarin, Félbarna kenyér [1,(6,7)], Alma | Búrkifli, mákos[1,3,7, (8,11)], Gyümölcslé 100%-os[15] | Kockasajt[7], Kifli[1] | Sajtos teljes kiőrlésű perec 50g[1,3,7], Vegyes gyümölcspüré | Kifli[1], Banán |
| | | Energia: 230.33 Kcal / 962.78 Kj | Energia: 324.53 Kcal / 1,356.54 Kj | Energia: 200.24 Kcal / 837.00 Kj | Energia: 193.97 Kcal / 810.79 Kj | Energia: 252.07 Kcal / 1,053.65 Kj |
| | | Fehérje: 5.44 g; Zsír: 3.50 g; T.Zsírsav: 1.08 g | Fehérje: 6.07 g; Zsír: 10.62 g; T.Zsírsav: 0.00 g | Fehérje: 6.90 g; Zsír: 5.15 g; T.Zsírsav: 3.33 g | Fehérje: 5.34 g; Zsír: 1.17 g; T.Zsírsav: 0.17 g | Fehérje: 6.13 g; Zsír: 0.46 g; T.Zsírsav: 0.13 g |
| | | Szénhidrát: 43.91 g; Cukor: 10.70 g; Só: 1.13 g | Szénhidrát: 50.87 g; Cukor: 23.72 g; Só: 1.27 g | Szénhidrát: 31.50 g; Cukor: 1.80 g; Só: 0.71 g | Szénhidrát: 39.28 g; Cukor: 0.32 g; Só: 0.57 g | Szénhidrát: 55.12 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.57 g |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Étlapjaink a www.kozetkeztetes60.hu weboldalon is elérhetőek!

.....
Dietetikus