

Óvodák

Heti étlap
2025. szeptember 01 – szeptember 05.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Karamellás tej [7], Kuglóf [1,3,7]			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Forralt tej [7], Kakaós csiga[1,3,7,(8,15)]			Citromos tea , Tonhalkrémes[4,7,10, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka			Gyümölcs tea, Margarinos, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paprika		
	1, 3, 7			1, 7			1, 3, 7, (8), (15)			1, 4, 7, 10, (12)			1, (6), (7)		
	Energia: 228,08 Kcal / 953,37 KJ			Energia: 275,16 Kcal / 1 150,17 KJ			Energia: 266,27 Kcal / 1 113,01 KJ			Energia: 297,26 Kcal / 1 242,55 KJ			Energia: 225,17 Kcal / 941,21 KJ		
	Fehérje 4,81 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 5,30 g	Zsír 8,74 g	T.Zsír 3,98 g	Fehérje 4,46 g	Zsír 0,30 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,67 g	Zsír 8,96 g	T.Zsír 3,56 g	Fehérje 7,88 g	Zsír 2,02 g	T.Zsír 0,56 g
	Szénhidrát 39,78 g	Cukor 11,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 42,27 g	Cukor 15,03 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 31,84 g	Cukor 0,00 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 45,22 g	Cukor 17,99 g	Só 1,05 g	Szénhidrát 42,37 g	Cukor 15,03 g	Só 0,76 g
Ebéd	Darált húsos leves[9], Túrós gombóc[1,3,7], Tejföl[7], Gyümölcs			SajtkréMLEVES[1,7], Levesgyöngy[1,3,(6,7)] Burgonya főzelék [1,7], Vagdalt /sertés/[1,3],			Tavaszi zöldségleves [1,9], Párolt bulgur[1,9], Temesvári csirkecomb csíkok[1,7]			EperkréMLEVES[7, (1,6,12)], Rántott csirkemell [1,3], Burgonyapüré[7, (1,3,6,9,10)], V.v sav. édesítővel(12)			Lencsegulyás [1,9,10, (5,8,11,12)], Félbarna kenyér [1] Tejbedara [1,7], Kakaósízrat (1),		
	1, 3, 7, 9			1, 3, 7, (6)			1, 7, 9			1, 3, 7, (6), (9), (10), (12)			1, 7, 9, 10, (5), (8), (11), (12)		
	Energia: 461,54 Kcal / 1 929,24 K			Energia: 722,42 Kcal / 3 019,72 K			Energia: 462,24 Kcal / 1 932,16 K			Energia: 386,72 Kcal / 1 616,49 K			Energia: 517,21 Kcal / 2 161,94 K		
	Fehérje 11,45 g	Zsír 18,18 g	T.Zsír 3,68 g	Fehérje 28,24 g	Zsír 38,35 g	T.Zsír 15,93 g	Fehérje 26,43 g	Zsír 10,77 g	T.Zsír 4,82 g	Fehérje 19,73 g	Zsír 9,20 g	T.Zsír 5,39 g	Fehérje 16,75 g	Zsír 14,55 g	T.Zsír 4,74 g
	Szénhidrát 58,64 g	Cukor 19,98 g	Só 4,72 g	Szénhidrát 64,27 g	Cukor 0,00 g	Só 1,75 g	Szénhidrát 82,71 g	Cukor 0,27 g	Só 3,95 g	Szénhidrát 46,17 g	Cukor 8,28 g	Só 2,01 g	Szénhidrát 77,91 g	Cukor 30,78 g	Só 0,93 g
Uzsonna	Kenőmájasos(6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika			Margarinos Félbarna kenyér [1], Soproni felvágott(1,6,7), Kígyóuborka			Margarinos, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Paprika			Margarinos,Zsemle[1], Kentucky Pulykamell sonka(1,6,7), Paradicsom			Tepertős pogácsa[1,3]		
	1, (6), (7), (10)			1, (6), (7)			1, (6), (7)			1, (6), (7)			1, 3		
	Energia: 185,32 Kcal / 774,64 KJ			Energia: 198,66 Kcal / 830,40 KJ			Energia: 167,53 Kcal / 700,28 KJ			Energia: 190,56 Kcal / 796,54 KJ			Energia: 187,00 Kcal / 781,66 KJ		
	Fehérje 7,40 g	Zsír 5,04 g	T.Zsír 1,80 g	Fehérje 7,84 g	Zsír 6,68 g	T.Zsír 2,29 g	Fehérje 8,44 g	Zsír 2,56 g	T.Zsír 0,10 g	Fehérje 7,40 g	Zsír 4,59 g	T.Zsír 0,01 g	Fehérje 5,00 g	Zsír 6,50 g	T.Zsír 2,70 g
	Szénhidrát 26,76 g	Cukor 0,00 g	Só 1,01 g	Szénhidrát 26,55 g	Cukor 0,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 26,66 g	Cukor 0,00 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 29,30 g	Cukor 0,00 g	Só 0,98 g	Szénhidrát 25,00 g	Cukor 0,55 g	Só 1,25 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács