

Óvodák

Heti étlap
2025. szeptember 15 – szeptember 19.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Forralt tej [7], Kakaós csiga[1,3,7,(8,15)]			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Tejeskávét [7,(1)], Kuglóf [1,3,7]			Citromos tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás felvágott(1,6,7), Paprika			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Bizánci sonka, Kígyóborka		
	1, 3, 7, (8), (15)			1, 7			1, 3, 7			1, 7, (6)			1, 7		
	Energia: 266,27 Kcal / 1 113,01 KJ			Energia: 275,16 Kcal / 1 150,17 KJ			Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ			Energia: 316,67 Kcal / 1 323,68 KJ			Energia: 281,53 Kcal / 1 176,80 KJ		
	Fehérje 4,46 g	Zsír 0,30 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 5,30 g	Zsír 8,74 g	T.Zsír 3,98 g	Fehérje 4,83 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,84 g	Zsír 10,94 g	T.Zsír 3,99 g	Fehérje 7,55 g	Zsír 8,72 g	T.Zsír 3,56 g
	Szénhidrát 31,84 g	Cukor 0,00 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 42,27 g	Cukor 15,03 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 42,98 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 44,93 g	Cukor 17,99 g	Só 1,33 g	Szénhidrát 41,65 g	Cukor 15,03 g	Só 0,97 g
Ebéd	Palócleves[1,7], Fodrosmetélt[1], Trappista sajt[7], Tejföl[7], Gyümölcs			Gyümölcsleves [1,7, (6,12)], Sárgaborsó főzelék [1], Sült kolbász (1,6,7), Túró rudi[7,(1,5)]			Zöldborsóleves [1,9], Párolt bulgur[1,9], Rántott halrud [1,4], Csiki öntet [3,10,(1,7,12)]			Burgonyaleves [1,9], Paradicsom mártás [1, (12)], Húsgombóc[3], Gyümölcsös Müzliszelet 1,(5,6,7,8,11)			Májgombóc leves [1,6,9, (3,7)], Tejberizs [7], Gyümölcsöntet rtdei[1, (12)]		
	1, 7			1, 7, (5), (6), (12)			1, 3, 4, 9, 10, (7), (12)			1, 3, 9, (5), (6), (7), (8), (11), (12)			1, 6, 7, 9, (3), (12)		
	Energia: 697,80 Kcal / 2 916,80 KJ			Energia: 843,05 Kcal / 3 523,95 KJ			Energia: 624,18 Kcal / 2 609,07 KJ			Energia: 580,27 Kcal / 2 425,53 KJ			Energia: 447,98 Kcal / 1 872,56 KJ		
	Fehérje 29,26 g	Zsír 28,34 g	T.Zsír 11,03 g	Fehérje 36,79 g	Zsír 41,58 g	T.Zsír 16,58 g	Fehérje 23,28 g	Zsír 24,67 g	T.Zsír 5,17 g	Fehérje 19,09 g	Zsír 17,58 g	T.Zsír 1,69 g	Fehérje 7,85 g	Zsír 1,99 g	T.Zsír 2,61 g
	Szénhidrát 79,97 g	Cukor 0,00 g	Só 1,08 g	Szénhidrát 79,86 g	Cukor 9,99 g	Só 2,38 g	Szénhidrát 93,10 g	Cukor 1,40 g	Só 4,14 g	Szénhidrát 84,84 g	Cukor 19,98 g	Só 4,15 g	Szénhidrát 98,90 g	Cukor 27,97 g	Só 0,73 g
Uzsonna	Kolbászkéremes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika			Margarinos, Félbarna kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Kígyóborka			Margarinos, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigánysonka(1,6,7), Paradicsom			Medve Kockasajt [6,7, (1)], Kifli[1,7]			Sajtos Pogácsa[1,7, (6,12)]		
	1, 7, (6)			1, (6), (7)			1, (6), (7)			1, 6, 7			1, 7, (6), (12)		
	Energia: 219,87 Kcal / 919,06 KJ			Energia: 163,28 Kcal / 682,51 KJ			Energia: 162,41 Kcal / 678,87 KJ			Energia: 180,46 Kcal / 754,32 KJ			Energia: 228,15 Kcal / 953,67 KJ		
	Fehérje 6,72 g	Zsír 9,09 g	T.Zsír 4,56 g	Fehérje 8,70 g	Zsír 2,32 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 9,24 g	Zsír 1,02 g	T.Zsír 0,22 g	Fehérje 7,48 g	Zsír 5,31 g	T.Zsír 2,97 g	Fehérje 3,08 g	Zsír 16,37 g	T.Zsír 4,47 g
	Szénhidrát 26,92 g	Cukor 0,00 g	Só 1,04 g	Szénhidrát 26,55 g	Cukor 0,00 g	Só 1,46 g	Szénhidrát 28,20 g	Cukor 0,00 g	Só 1,21 g	Szénhidrát 25,48 g	Cukor 0,00 g	Só 0,56 g	Szénhidrát 16,86 g	Cukor 0,00 g	Só 0,99 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács