

Óvodák

Heti étlap
2025. szeptember 22 – szeptember 26.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Kakaó[7,(1)], Briós[1,3,7]			Gyümölcs tea, Sonka krémes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika			Vaníliás tej [7], Fonott kalács[1,3,7]			Citromos tea, Vajkrémes[7] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika,			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paprika		
	1, 3, 7			1, 7, (6)			1, 3, 7			1, 7			1, 7, (6)		
	Energia: 254,01 Kcal / 1 061,76 Kj			Energia: 249,92 Kcal / 1 044,67 Kj			Energia: 188,41 Kcal / 787,55 Kj			Energia: 285,72 Kcal / 1 194,31 Kj			Energia: 263,12 Kcal / 1 099,84 Kj		
	Fehérje 6,19 g	Zsír 4,48 g	T.Zsírsv 2,99 g	Fehérje 6,61 g	Zsír 5,39 g	T.Zsírsv 2,26 g	Fehérje 5,36 g	Zsír 1,45 g	T.Zsírsv 1,63 g	Fehérje 5,35 g	Zsír 8,78 g	T.Zsírsv 3,97 g	Fehérje 8,13 g	Zsír 6,02 g	T.Zsírsv 2,49 g
	Szénhidrát 48,38 g	Cukor 20,05 g	Só 0,30 g	Szénhidrát 42,22 g	Cukor 15,03 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 37,48 g	Cukor 8,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 45,07 g	Cukor 17,99 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 42,57 g	Cukor 15,03 g	Só 0,76 g
Ebéd	Gulyásleves [1,9,(12)], Félbarna kenyér [1] Szilvalekváros gombóc [1,3,7],			Csontleves[9,(1)], Csiga tészta [1,3], Orsó tészta[1], Csikós tokány [1,7,(12)], Csemege uborka édesítővel[10,(12)]			Tarhonyaleves [9,(12)], Lencsefőzelék [1,7,10, (5,8,11,12)], Sertés Vagdalt [1,3], Nápolyi[1, (3,5,6,7,8)]			BrokkolikréMLEves [1,7], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Zöldséges rizottó húsmenetes(10,12), Trappista sajt[7]			Citromos almaleves [1,7, (6,12)], Tört burgonya, hagymás , Sertéssült[1, (12)]		
	1, 3, 7, 9, (12)			1, 3, 7, 9, 10, (12)			1, 3, 7, 9, 10, (5), (6), (8), (11), (12)			1, 3, 7, (6), (10), (12)			1, 7, (6),		
	Energia: 736,00 Kcal / 3 076,48 Kj			Energia: 559,57 Kcal / 2 339,00 Kj			Energia: 719,13 Kcal / 3 005,96 Kj			Energia: 573,91 Kcal / 2 398,94 Kj			Energia: 375,52 Kcal / 1 569,67 Kj		
	Fehérje 21,74 g	Zsír 15,75 g	T.Zsírsv 2,04 g	Fehérje 22,92 g	Zsír 19,86 g	T.Zsírsv 2,72 g	Fehérje 21,82 g	Zsír 33,30 g	T.Zsírsv 9,99 g	Fehérje 23,83 g	Zsír 15,28 g	T.Zsírsv 8,94 g	Fehérje 20,62 g	Zsír 9,68 g	T.Zsírsv 4,62 g
	Szénhidrát 121,48 g	Cukor 20,32 g	Só 3,91 g	Szénhidrát 70,56 g	Cukor 0,17 g	Só 5,25 g	Szénhidrát 80,57 g	Cukor 14,97 g	Só 1,21 g	Szénhidrát 84,14 g	Cukor 0,00 g	Só 5,07 g	Szénhidrát 72,74 g	Cukor 5,99 g	Só 1,16 g
Uzsonna	Kenőmájasos(6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka			Margarinos, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Bizánci sonka, Paradicsom			Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Krásno Fűrdői Füstölt Sonka, Kígyóuborka			Vajas pogácsa[1,3,7]			Mákos Búrkifli [1,3,7, (5,8)]		
	1, (6), (7), (10)			1			1, 7			1, 3, 7			1, 3, 7, (5), (8)		
	Energia: 183,75 Kcal / 768,08 Kj			Energia: 182,79 Kcal / 764,06 Kj			Energia: 174,56 Kcal / 729,66 Kj			Energia: 173,50 Kcal / 725,23 Kj			Energia: 220,10 Kcal / 920,02 Kj		
	Fehérje 7,36 g	Zsír 5,00 g	T.Zsírsv 1,80 g	Fehérje 7,30 g	Zsír 4,74 g	T.Zsírsv 1,64 g	Fehérje 5,33 g	Zsír 4,80 g	T.Zsírsv 2,06 g	Fehérje 3,30 g	Zsír 7,00 g	T.Zsírsv 4,65 g	Fehérje 3,65 g	Zsír 12,00 g	T.Zsírsv 0,00 g
	Szénhidrát 26,50 g	Cukor 0,00 g	Só 1,02 g	Szénhidrát 26,84 g	Cukor 0,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 26,64 g	Cukor 0,00 g	Só 1,26 g	Szénhidrát 23,00 g	Cukor 0,45 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 22,60 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács