

Óvodák

Heti étlap
2025. szeptember 29 – október 03.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Tejeskávé [7,(1)], Kuglóf [1,3,7]			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika			Forralt tej [7], Vajkrémes[7], Zsemle[1], Méz			Citromos tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Paprika			Gyümölcs tea, Körözöttes [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom		
	1, 3, 7			1, 7			1, 7			1, 7, (6)			1, 7, (6)		
	Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ			Energia: 274,70 Kcal / 1 148,25 KJ			Energia: 249,10 Kcal / 1 041,24 KJ			Energia: 279,32 Kcal / 1 167,56 KJ			Energia: 237,65 Kcal / 993,38 KJ		
	Fehérje 4,83 g	Zsír 4,95 g	T.Zsírsv 1,63 g	Fehérje 5,34 g	Zsír 8,76 g	T.Zsírsv 3,97 g	Fehérje 5,69 g	Zsír 4,65 g	T.Zsírsv 3,56 g	Fehérje 8,70 g	Zsír 6,58 g	T.Zsírsv 2,03 g	Fehérje 8,29 g	Zsír 2,77 g	T.Zsírsv 1,18 g
	Szénhidrát 42,98 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 42,07 g	Cukor 15,03 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 45,84 g	Cukor 16,20 g	Só 0,50 g	Szénhidrát 44,93 g	Cukor 17,99 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 43,34 g	Cukor 15,03 g	Só 0,76 g
Ebéd	Húsleves [9], Gránátos kocka [1], Gyümölcs			Tojásleves [1,3], Zöldborsófőzelék[1,7], Rántott pulyka nuggets [1,6], Piskóta szelet [1,3,6,7]			Burgonyakrémleves[7, (1,3,6,9,10)], Levesgyöngy[1,3,(6,7)] Húsos bulgur[1,(10,12)], Uborkasaláta			Eperkrémleves[7, (1,6,12)], Budapest sertésragu [1,(12)], Rövidcső tészta[1]			Babgulyás [1,9], Félbarna kenyér [1], Mákos guba [1,7,8,(5,6,12)], Gyümölcs		
	1, 9			1, 3, 6, 7			1, 3, 7, (6), (9), (10), (12)			1, 7, (6), (12)			1, 7, 8, 9, (5), (6), (12)		
	Energia: 507,23 Kcal / 2 120,22 KJ			Energia: 534,36 Kcal / 2 233,62 KJ			Energia: 564,77 Kcal / 2 360,74 KJ			Energia: 578,96 Kcal / 2 420,05 KJ			Energia: 769,22 Kcal / 3 215,34 KJ		
	Fehérje 21,57 g	Zsír 13,40 g	T.Zsírsv 0,64 g	Fehérje 24,68 g	Zsír 20,67 g	T.Zsírsv 8,84 g	Fehérje 20,81 g	Zsír 18,63 g	T.Zsírsv 3,42 g	Fehérje 22,99 g	Zsír 15,91 g	T.Zsírsv 3,52 g	Fehérje 26,74 g	Zsír 17,02 g	T.Zsírsv 4,82 g
	Szénhidrát 73,71 g	Cukor 0,00 g	Só 3,95 g	Szénhidrát 64,44 g	Cukor 10,95 g	Só 5,71 g	Szénhidrát 75,70 g	Cukor 8,45 g	Só 4,26 g	Szénhidrát 86,79 g	Cukor 8,67 g	Só 1,59 g	Szénhidrát 125,00 g	Cukor 29,97 g	Só 1,22 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Trappista sajt [7], Paradicsom			Margarinos Félbarna kenyér [1], Kentucky Pulykamell sonka(1,6,7), Kígyóborka			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Paradicsom			Túrós batyu[1,6,7,(3)]			Sajtos stangli[1,3,7]		
	1, 7			1, (6), (7)			1, (6), (7), (10)			1, 6, 7, (3)			1, 3, 7		
	Energia: 210,78 Kcal / 881,06 KJ			Energia: 181,25 Kcal / 757,63 KJ			Energia: 181,41 Kcal / 758,29 KJ			Energia: 192,36 Kcal / 804,06 KJ			Energia: 128,46 Kcal / 536,96 KJ		
	Fehérje 10,34 g	Zsír 6,36 g	T.Zsírsv 3,68 g	Fehérje 7,60 g	Zsír 4,72 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 7,16 g	Zsír 4,52 g	T.Zsírsv 1,23 g	Fehérje 4,72 g	Zsír 10,80 g	T.Zsírsv 3,29 g	Fehérje 5,67 g	Zsír 2,60 g	T.Zsírsv 1,49 g
	Szénhidrát 27,12 g	Cukor 0,00 g	Só 0,99 g	Szénhidrát 26,49 g	Cukor 0,00 g	Só 1,46 g	Szénhidrát 27,16 g	Cukor 0,00 g	Só 0,97 g	Szénhidrát 18,85 g	Cukor 5,50 g	Só 0,39 g	Szénhidrát 20,45 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács