

Óvodák

Heti étlap

2025. október 13 – október 19.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat		
Tízórai	Tejeskávé [7,(1)], Vajas pogácsa [1,3,7]			Gyümölcs tea, Sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paprika			Vaníliás tej [7], Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcs tea, Körözöttes [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka			Citromos tea , Tojáskrém [3,7,10, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Gyümölcs tea, Sajtos stangli[1,3,7]		
	1, 3, 7			1, 7			1, 3, 7			1, 7			1, 3, 7, 10, (12)			1, 3, 7		
	Energia: 243,70 Kcal / 1 018,67 KJ			Energia: 269,90 Kcal / 1 128,18 KJ			Energia: 216,04 Kcal / 903,05 KJ			Energia: 235,62 Kcal / 984,89 KJ			Energia: 291,41 Kcal / 1 218,09 K			Energia: 191,28 Kcal / 799,55 KJ		
	Fehérje 3,98 g	Zsír 7,30 g	T.Zsírsv 6,28 g	Fehérje 5,54 g	Zsír 8,31 g	T.Zsírsv 4,58 g	Fehérje 4,81 g	Zsír 4,95 g	T.Zsírsv 1,63 g	Fehérje 8,29 g	Zsír 2,75 g	T.Zsírsv 1,17 g	Fehérje 6,69 g	Zsír 7,90 g	T.Zsírsv 2,76 g	Fehérje 5,67 g	Zsír 2,60 g	T.Zsírsv 1,49 g
	Szénhidrát 39,13 g	Cukor 15,44 g	Só 1,27 g	Szénhidrát 28,76 g	Cukor 15,03 g	Só 0,82 g	Szénhidrát 36,78 g	Cukor 8,99 g	Só 0,02 g	Szénhidr át 42,88 g	Cukor 15,03 g	Só 0,77 g	Szénhidr át 46,69 g	Cukor 17,99 g	Só 1,87 g	Szénhidrát 35,52 g	Cukor 15,03 g	Só 0,00 g
Ebéd	Gulyásleves [1,9,(12)], Fodrosmetélt [1], Mákszórás [8, (5)], Félbarna kenyér [1], Alma			Zöldborsóleves [1,9], Paprikás burgonya virslivel [1,(6,7,10,12, Félbarna kenyér [1], Kovászos uborka(1,12)			Tavaszi zöldségleves [1,9], Csikós tokány [1,7, (12)], Párolt bulgur [1,9]			Burgonyaleves [1,9], Rakott karfiol [1,7], Piskóta szelet [1,3,6,7]			Tojásleves [1,3], Párolt rizsköret , Vadas csirkeragu [1,7,9,10,(12)]			Ívólé 0,2 (1,12), Spagetti [1], Bolognai ragu (1,12), Trappista sajt[7]		
	1, 8, 9, (5), (12)			1, 9, (6), (7), (10), (12)			1, 7, 9, (12)			1, 3, 6, 7, 9			1, 3, 7, 9, 10, (12)			1, 7, (12)		
	Energia: 771,27 Kcal / 3 223,91 KJ			Energia: 465,54 Kcal / 1 945,96 KJ			Energia: 591,04 Kcal / 2 470,55 KJ			Energia: 577,99 Kcal / 2 416,00 KJ			Energia: 439,26 Kcal / 1 836,11 KJ			Energia: 678,33 Kcal / 2 835,42 KJ		
	Fehérje 26,73 g	Zsír 21,94 g	T.Zsírsv 3,59 g	Fehérje 19,84 g	Zsír 13,07 g	T.Zsírsv 5,18 g	Fehérje 25,03 g	Zsír 20,20 g	T.Zsírsv 2,93 g	Fehérje 23,93 g	Zsír 22,87 g	T.Zsírsv 6,65 g	Fehérje 24,92 g	Zsír 10,95 g	T.Zsírsv 4,83 g	Fehérje 26,39 g	Zsír 20,53 g	T.Zsírsv 6,24 g
	Szénhidrá t 115,18 g	Cukor 15,33 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 65,97 g	Cukor 0,17 g	Só 4,35 g	Szénhidr át 79,34 g	Cukor 0,17 g	Só 4,35 g	Szénhidr át 70,31 g	Cukor 0,00 g	Só 9,79 g	Szénhidr át 79,60 g	Cukor 5,00 g	Só 2,38 g	Szénhidrát át 94,83 g	Cukor 3,40 g	Só 2,11 g
Uzsonna	Kolbászkremes [7, (1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka			Margarinos Félbarna kenyér [1], Toast sonka(1,6,7), Paradicsom			Vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], BBQ Sonka (10), Paprika			Magvas zsemle [1,6,11,(8)], Kockasajt[7,(1)]			Kakaós csiga [1,3,7,(8,15)]			Fahéjas csiga [1,3,7,(15)]		
	1, 7, (6)			1, (6), (7)			1, 7, (10)			1, 6, 7, 11, (8)			1, 3, 7, (8), (15)			1, 3, 7, (15)		
	Energia: 218,30 Kcal / 912,49 KJ			Energia: 160,17 Kcal / 669,51 KJ			Energia: 220,28 Kcal / 920,77 KJ			Energia: 246,46 Kcal / 1 030,20 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ		
	Fehérje 6,68 g	Zsír 9,05 g	T.Zsírsv 4,56 g	Fehérje 8,14 g	Zsír 1,81 g	T.Zsírsv 0,47 g	Fehérje 7,59 g	Zsír 8,76 g	T.Zsírsv 3,56 g	Fehérje 10,18 g	Zsír 12,94 g	T.Zsírsv 3,72 g	Fehérje 3,80 g	Zsír 0,00 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 3,80 g	Zsír 12,30 g	T.Zsírsv 0,00 g
	Szénhidrá t 26,66 g	Cukor 0,00 g	Só 1,05 g	Szénhidrát 27,65 g	Cukor 0,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 26,84 g	Cukor 0,00 g	Só 1,05 g	Szénhidrát 22,02 g	Cukor 0,00 g	Só 1,14 g	Szénhidrát 30,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 30,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,30 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács