

Óvodák

Heti étlap
2025. október 27 – október 31.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Vaníliás tej [7], Kuglóf [1,3,7]			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Vajkrém[7], Kígyóuborka			Gyümölcsjoghurt[7], Kifli [1,7]			Citromos tea , Sonka krém [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Vajkrém[7], Soproni felvágott(1,6,7), Kígyóuborka		
	1, 3, 7			1, 7			1, 7			1, 7, (6)			1, 7, (6)		
	Energia: 216,04 Kcal / 903,05 KJ			Energia: 273,13 Kcal / 1 141,68 KJ			Energia: 279,21 Kcal / 1 167,10 KJ			Energia: 261,40 Kcal / 1 092,65 KJ			Energia: 302,11 Kcal / 1 262,82 KJ		
	Fehérje 4,81 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 5,30 g	Zsír 8,72 g	T.Zsír 3,97 g	Fehérje 8,33 g	Zsír 4,57 g	T.Zsír 2,34 g	Fehérje 6,58 g	Zsír 5,39 g	T.Zsír 2,27 g	Fehérje 7,79 g	Zsír 10,88 g	T.Zsír 4,32 g
	Szénhidrát 36,78 g	Cukor 8,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 41,81 g	Cukor 15,03 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 53,88 g	Cukor 19,98 g	Só 0,36 g	Szénhidrát 45,42 g	Cukor 17,99 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 41,67 g	Cukor 15,03 g	Só 0,76 g
Ebéd	Legényfogó leves [1], Fodrosmetélt[1], Dejósórat [1,(8)], Alma			Zöldborsóleves [1,9], Burgonya főzelék [1,7], Sertés Vagdalt [1,3], Gyümölcsös Müzliszelet [1,(5,6,7,8,11)]			Fahéjas szilvaleves[1,7], Penne tészta[1], Milánói ragu[1,(6,7,12)], Trappista sajt[7]			Karfiolleves [1,7,9], Paprikás burgonya virslivel[1,(6,7,10,12), Félbarna kenyér [1], Kovászos uborka(1,12)			Újházi tyúkhúsleves [1,3,9], Tejbedara [1,7], Kakaósórat (1)		
	1, (8)			1, 3, 7, 9, (5), (6), (8), (11)			1, 7, (6), (12)			1, 7, 9, (6), (10), (12)			1, 3, 7, 9		
	Energia: 696,88 Kcal / 2 912,96 KJ			Energia: 635,86 Kcal / 2 657,89 KJ			Energia: 608,53 Kcal / 2 543,66 KJ			Energia: 495,94 Kcal / 2 073,03 KJ			Energia: 331,20 Kcal / 1 384,42 KJ		
	Fehérje 29,22 g	Zsír 20,87 g	T.Zsír 2,95 g	Fehérje 24,38 g	Zsír 23,24 g	T.Zsír 5,18 g	Fehérje 25,39 g	Zsír 16,04 g	T.Zsír 8,20 g	Fehérje 19,62 g	Zsír 14,37 g	T.Zsír 5,91 g	Fehérje 16,01 g	Zsír 1,95 g	T.Zsír 2,38 g
	Szénhidrát 96,92 g	Cukor 10,99 g	Só 1,26 g	Szénhidrát 80,68 g	Cukor 0,00 g	Só 2,47 g	Szénhidrát 86,73 g	Cukor 10,89 g	Só 3,80 g	Szénhidrát 70,94 g	Cukor 0,17 g	Só 3,76 g	Szénhidrát 61,94 g	Cukor 29,97 g	Só 3,18 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika			Margarinos Félbarna kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Paradicsom			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Bizánci sonka, Paprika			Kockasajt[7,(1)], Kifli[1,7]			Sajtos stangli[1,3,7]		
	1,(6),(7)			1,(6),(7)			1			1,7			1,3,7		
	Energia: 180,22 Kcal / 753,32 KJ			Energia: 165,35 Kcal / 691,16 KJ			Energia: 182,37 Kcal / 762,31 KJ			Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ			Energia: 128,46 Kcal / 536,96 KJ		
	Fehérje 6,59 g	Zsír 4,87 g	T.Zsír 1,67 g	Fehérje 8,70 g	Zsír 2,35 g	T.Zsír 0,01 g	Fehérje 7,34 g	Zsír 4,77 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 8,32 g	Zsír 6,56 g	T.Zsír 3,72 g	Fehérje 5,67 g	Zsír 2,60 g	T.Zsír 1,49 g
	Szénhidrát 26,63 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 27,01 g	Cukor 0,00 g	Só 1,45 g	Szénhidrát 26,64 g	Cukor 0,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 25,58 g	Cukor 0,00 g	Só 0,70 g	Szénhidrát 20,45 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács