

Óvodák

Heti étlap
2025. november 03 – november 07.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Karamellás tej [7], Sajtos Pogácsa, [1,7,(6,12)]			Gyümölcs tea, Magyaros vajkrémes[7] Teljes kiőrlésű kenyér [1],			Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Citromos tea , Füstölt sajtkrémes[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika			Gyümölcs tea, Tojáskrém [3,7,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom		
	1, 7, (6), (12)			1, 7			1, 3, 7			1, 7			1, 3, 7, 10, (12)		
	Energia: 285,42 Kcal / 1 193,06 KJ			Energia: 266,11 Kcal / 1 112,34 KJ			Energia: 217,19 Kcal / 907,85 KJ			Energia: 283,94 Kcal / 1 186,87 KJ			Energia: 280,39 Kcal / 1 172,03 KJ		
	Fehérje 3,74 g	Zsír 16,67 g	T.Zsír 6,10 g	Fehérje 5,10 g	Zsír 8,10 g	T.Zsír 0,10 g	Fehérje 5,64 g	Zsír 1,78 g	T.Zsír 1,82 g	Fehérje 6,94 g	Zsír 7,89 g	T.Zsír 4,39 g	Fehérje 6,68 g	Zsír 7,88 g	T.Zsír 2,76 g
	Szénhidrát 29,79 g	Cukor 11,99 g	Só 1,01 g	Szénhidrát 42,11 g	Cukor 15,03 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 43,63 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 45,06 g	Cukor 17,99 g	Só 0,94 g	Szénhidrát 43,69 g	Cukor 15,03 g	Só 1,87 g
Ebéd	Frankfurti leves [1,7,9, (6,10)], Félbarna kenyér [1] Sárgabarackos gombóc[1,7, (3,6,12)],			Paradicsom leves[1,9, (12)], Párolt bulgur[1,9], Natúr sertéskaraj[1], Sajtmártás [1,7]			Burgonyakrémleves[7, (1,3,6,9,10)], Bacon chips (1), Rakott karfiol[1,7], Gyümölcs			Tarhonyaleves [9,(12)], Zöldborsófőzelék[1,7], Főtt tojás[3], Gyümölcsös Müzliszelet,[1, (5,6,7,8,11)]			Gyümölcsleves [1,7, (6,12)], Csirke paprikás [1,7,(12)], Orsó tészta[1], Csemege uborka édesítővel[10,(12)]		
	1, 7, 9, (3), (6), (10), (12)			1, 7, 9, (12)			1, 7, (3), (6), (9), (10)			1, 3, 7, 9, (5), (6), (8), (11), (12)			1, 7, 10, (6), (12)		
	Energia: 437,33 Kcal / 1 828,04 KJ			Energia: 590,67 Kcal / 2 469,00 KJ			Energia: 489,71 Kcal / 2 046,99 KJ			Energia: 466,09 Kcal / 1 948,26 KJ			Energia: 478,25 Kcal / 1 999,09 KJ		
	Fehérje 12,58 g	Zsír 11,05 g	T.Zsír 4,19 g	Fehérje 34,04 g	Zsír 14,19 g	T.Zsír 7,42 g	Fehérje 18,61 g	Zsír 21,77 g	T.Zsír 5,52 g	Fehérje 17,29 g	Zsír 10,65 g	T.Zsír 3,00 g	Fehérje 25,13 g	Zsír 8,79 g	T.Zsír 3,72 g
	Szénhidrát 67,83 g	Cukor 12,03 g	Só 2,67 g	Szénhidrát 105,88 g	Cukor 7,99 g	Só 5,12 g	Szénhidrát 48,59 g	Cukor 0,12 g	Só 6,15 g	Szénhidrát 73,17 g	Cukor 9,99 g	Só 1,81 g	Szénhidrát 94,03 g	Cukor 10,26 g	Só 3,45 g
Uzsonna	Kolbászkrémes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Margarinos Félbarna kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Kígyóuborka			Margarinos Félbarna kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom			Kockasajt[7,(1)], Kifli[1,7]			Croissan[1,3,7,(15)]		
	1, 7, (6)			1, (6), (7), (10)			1, (6), (7)			1, 7			1, 3, 7, (15)		
	Energia: 220,33 Kcal / 920,98 KJ			Energia: 176,74 Kcal / 738,77 KJ			Energia: 160,17 Kcal / 669,51 KJ			Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ			Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ		
	Fehérje 6,68 g	Zsír 9,07 g	T.Zsír 4,57 g	Fehérje 7,46 g	Zsír 4,31 g	T.Zsír 1,12 g	Fehérje 8,14 g	Zsír 1,81 g	T.Zsír 0,47 g	Fehérje 8,32 g	Zsír 6,56 g	T.Zsír 3,72 g	Fehérje 2,25 g	Zsír 15,80 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 27,12 g	Cukor 0,00 g	Só 1,04 g	Szénhidrát 26,85 g	Cukor 0,00 g	Só 1,18 g	Szénhidrát 27,65 g	Cukor 0,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 25,58 g	Cukor 0,00 g	Só 0,70 g	Szénhidrát 16,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,20 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács