

Óvodák

Heti étlap
2025. november 10 – november 14.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Tejeskávé [7,(1)], Kuglóf [1,3,7]			Gyümölcs tea, Zöldhagymás vajkrémes [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1],			Forralt tej [7], Vajkrémes[7], Zsemle[1], Szamócadzsem(1,15)			Citromos tea , Tonhalkrémes[4,7,10, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Kígyóborka		
	1, 3, 7			1, 7			1, 7, (15)			1, 4, 7, 10, (12)			1, 7, (6)		
	Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ			Energia: 270,78 Kcal / 1 131,86 KJ			Energia: 209,22 Kcal / 874,54 KJ			Energia: 294,91 Kcal / 1 232,72 KJ			Energia: 261,55 Kcal / 1 093,28 KJ		
	Fehérje 4,83 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír-sav 1,63 g	Fehérje 5,10 g	Zsír 8,70 g	T.Zsír-sav 3,97 g	Fehérje 5,99 g	Zsír 4,76 g	T.Zsír-sav 3,56 g	Fehérje 7,47 g	Zsír 8,94 g	T.Zsír-sav 3,56 g	Fehérje 8,09 g	Zsír 5,98 g	T.Zsír-sav 2,49 g
	Szénhidrát 42,98 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 41,47 g	Cukor 15,43 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 35,12 g	Cukor 0,00 g	Só 0,53 g	Szénhidrát 44,88 g	Cukor 17,99 g	Só 1,04 g	Szénhidrát 42,31 g	Cukor 15,03 g	Só 0,77 g
Ebéd	Zöldborsóleves [1,9], Makaróni tészta, Bolognai ragu(1,12), Trappista sajt [7], Gyümölcs			Sajtkrémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Burgonya főzelék [1,7], Vagdalt /sertés/[1,3], Nápolyi[1,(3,5,6,7,8)]			Tavaszi zöldségleves [1,9], Párolt bulgur[1,9], Temesvári csirkecomb csikok[1,7]			Eperkrémleves[7, (1,6,12)], Burgonyapüré[7, (1,3,6,9,10)], Rántott pulyka nuggets[1,6]			Babgulyás [1,9], Félbarna kenyér [1] Tejbedara [1,7], Kakaósórat (1),		
	1, 7, 9, (12)			1, 3, 7, (5), (6), (8)			1, 7, 9			1, 6, 7, (3), (9), (10), (12)			1, 7, 9		
	Energia: 649,88 Kcal / 2 716,50 KJ			Energia: 922,48 Kcal / 3 855,97 KJ			Energia: 462,24 Kcal / 1 932,16 KJ			Energia: 365,50 Kcal / 1 527,79 KJ			Energia: 586,30 Kcal / 2 450,73 KJ		
	Fehérje 29,05 g	Zsír 19,61 g	T.Zsír-sav 5,02 g	Fehérje 30,86 g	Zsír 49,69 g	T.Zsír-sav 19,84 g	Fehérje 26,43 g	Zsír 10,77 g	T.Zsír-sav 4,82 g	Fehérje 10,73 g	Zsír 16,42 g	T.Zsír-sav 6,37 g	Fehérje 21,03 g	Zsír 11,48 g	T.Zsír-sav 4,35 g
	Szénhidrát 87,42 g	Cukor 3,40 g	Só 3,47 g	Szénhidrát 85,92 g	Cukor 10,75 g	Só 1,85 g	Szénhidrát 82,71 g	Cukor 0,27 g	Só 3,95 g	Szénhidrát 36,02 g	Cukor 9,24 g	Só 1,88 g	Szénhidrát 98,22 g	Cukor 29,97 g	Só 1,22 g
Uzsonna	Kenőmájasos(6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika			[1],Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvágott(1,6,7), Kígyóborka			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Bizánci sonka, Paprika			Margarinos Zsemle[1], Kentucky Pulykamell sonka(1,6,7), Paradicsom			Sajtos stangli[1,3,7]		
	1, (6), (7), (10)			1, (6), (7)			1			1, (6), (7)			1, 3, 7		
	Energia: 185,32 Kcal / 774,64 KJ			Energia: 198,70 Kcal / 830,57 KJ			Energia: 182,37 Kcal / 762,31 KJ			Energia: 190,60 Kcal / 796,71 KJ			Energia: 128,46 Kcal / 536,96 K		
	Fehérje 7,40 g	Zsír 5,04 g	T.Zsír-sav 1,80 g	Fehérje 7,84 g	Zsír 6,69 g	T.Zsír-sav 2,29 g	Fehérje 7,34 g	Zsír 4,77 g	T.Zsír-sav 1,63 g	Fehérje 7,40 g	Zsír 4,60 g	T.Zsír-sav 0,01 g	Fehérje 5,67 g	Zsír 2,60 g	T.Zsír-sav 1,49 g
	Szénhidrát 26,76 g	Cukor 0,00 g	Só 1,01 g	Szénhidrát 26,55 g	Cukor 0,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 26,64 g	Cukor 0,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 29,30 g	Cukor 0,00 g	Só 0,98 g	Szénhidrát 20,45 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács