

Óvodák

Heti étlap
2025. december 01 – december 05.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcs tea, Húskrémes (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Savanyú káposzta(12)			Vaníliás tej [7], Kakaós csiga[1,3,7,(8,15)]			Citromos tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7)			Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom		
	1, 3, 7			1, (7), (12)			1, 3, 7, (8), (15)			1, (6), (7)			1, 7		
	Energia: 217,19 Kcal / 907,85 Kj			Energia: 289,27 Kcal / 1 209,15 Kj			Energia: 302,41 Kcal / 1 264,07 Kj			Energia: 232,31 Kcal / 971,06 Kj			Energia: 275,16 Kcal / 1 150,17 Kj		
	Fehérje 5,64 g	Zsír 1,78 g	T.Zsír 1,82 g	Fehérje 7,47 g	Zsír 9,31 g	T.Zsír 2,12 g	Fehérje 4,46 g	Zsír 0,30 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,65 g	Zsír 1,99 g	T.Zsír 0,56 g	Fehérje 5,30 g	Zsír 8,74 g	T.Zsír 3,98 g
	Szénhidrát 43,63 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 41,94 g	Cukor 15,03 g	Só 1,20 g	Szénhidrát 40,83 g	Cukor 8,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 44,77 g	Cukor 17,99 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 42,27 g	Cukor 15,03 g	Só 0,75 g
Ebéd	Nyírségi gombóclevés [1,3,7,9], Fodrosmetélt[1], Mákszórás [8,(5)], Gyümölcs			Csontleves[9,(1)], Paradicsom mártás [1, (12)], Húsgombóc[3], Müzliszelet, gyümölcsös [1,(5,6,7,8,11)]			Tojásleves [1,3], Orsó tészta[1], Mustáros csirkeragu [1,7,10,(12)]			Karlábéleves [1], Rizibizi, Rántott sertésszelet [1,3], Kovászos uborka (1,12)			Zöldségkrémleves [1,7,9], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Chilisbab húsmentes[1,7,(12)], Félbarna kenyér [1], Trappista sajt[7], Csokimikulás[7,(1,5,6,8)]		
	1, 3, 7, 8, 9, (5)			1, 3, 9, (5), (6), (7), (8), (11), (12)			1, 3, 7, 10, (12)			1, 3, (12)			1, 3, 7, 9, (5), (6), (8), (12)		
	Energia: 595,03 Kcal / 2 487,23 Kj			Energia: 521,32 Kcal / 2 179,12 Kj			Energia: 402,93 Kcal / 1 684,25 Kj			Energia: 528,69 Kcal / 2 209,92 Kj			Energia: 772,19 Kcal / 3 227,75 Kj		
	Fehérje 19,74 g	Zsír 18,23 g	T.Zsír 4,32 g	Fehérje 17,48 g	Zsír 17,16 g	T.Zsír 1,38 g	Fehérje 27,11 g	Zsír 12,37 g	T.Zsír 4,97 g	Fehérje 26,65 g	Zsír 10,33 g	T.Zsír 5,00 g	Fehérje 36,65 g	Zsír 24,60 g	T.Zsír 13,95 g
	Szénhidrát 86,87 g	Cukor 14,99 g	Só 1,23 g	Szénhidrát 72,94 g	Cukor 19,98 g	Só 2,00 g	Szénhidrát 65,25 g	Cukor 0,00 g	Só 4,93 g	Szénhidrát 100,91 g	Cukor 0,00 g	Só 2,99 g	Szénhidrát 99,67 g	Cukor 13,45 g	Só 3,32 g
Uzsonna	Kenőmájasos(6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Margarinos Félbarna kenyér [1], Kígyóuborka, Halász Bizánci sonka			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Jégcsapretek			Vajkrémes[7], Császárszemle[1,7], Kaiser Cigánysonka(1,6,7), Paprika			Sajtos stangli[1,3,7]		
	1, (6), (7), (10)			1			1, (6), (7), (10)			1, 7, (6)			1, 3, 7		
	Energia: 185,78 Kcal / 776,56 Kj			Energia: 178,12 Kcal / 744,54 Kj			Energia: 179,98 Kcal / 752,32 Kj			Energia: 188,11 Kcal / 786,30 Kj			Energia: 128,46 Kcal / 536,96 Kj		
	Fehérje 7,36 g	Zsír 5,02 g	T.Zsír 1,81 g	Fehérje 7,60 g	Zsír 4,53 g	T.Zsír 1,53 g	Fehérje 7,20 g	Zsír 4,51 g	T.Zsír 1,22 g	Fehérje 9,07 g	Zsír 4,65 g	T.Zsír 2,04 g	Fehérje 5,67 g	Zsír 2,60 g	T.Zsír 1,49 g
	Szénhidrát 26,96 g	Cukor 0,00 g	Só 1,01 g	Szénhidrát 26,53 g	Cukor 0,00 g	Só 1,17 g	Szénhidrát 26,80 g	Cukor 0,00 g	Só 1,00 g	Szénhidrát 27,28 g	Cukor 0,00 g	Só 0,46 g	Szénhidrát 20,45 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács