

Óvodák

Heti étlap
2025. december 15 – december 19.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Vaníliás tej [7], Gabonagolyó csokis [5,6,7,8,(1)]			Margarinos Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász marha párizsi(1,6,10)			Kakaó[7,(1)], Briós[1,3,7]			Citromos tea, Házi csirkemájaskrém (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika			Gyümölcs tea, Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom		
	5, 6, 7, 8, (1)			1, (6), (10)			1, 3, 7			1, (7)			1, 7		
	Energia: 56,45 Kcal / 235,96 KJ			Energia: 237,05 Kcal / 990,87 KJ			Energia: 254,01 Kcal / 1 061,76 KJ			Energia: 334,37 Kcal / 1 397,67 KJ			Energia: 275,16 Kcal / 1 150,17 KJ		
	Fehérje 8,97 g	Zsír 8,73 g	T.Zsír 6,99 g	Fehérje 7,54 g	Zsír 3,82 g	T.Zsír 0,91 g	Fehérje 6,19 g	Zsír 4,48 g	T.Zsír 2,99 g	Fehérje 9,06 g	Zsír 11,52 g	T.Zsír 4,39 g	Fehérje 5,30 g	Zsír 8,74 g	T.Zsír 3,98 g
	Szénhidrát 10,41 g	Cukor 8,99 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 41,61 g	Cukor 15,03 g	Só 0,95 g	Szénhidrát 48,38 g	Cukor 20,05 g	Só 0,30 g	Szénhidrát 46,40 g	Cukor 18,00 g	Só 1,08 g	Szénhidrát 42,27 g	Cukor 15,03 g	Só 0,75 g
Ebéd	Bakonyi betyárleves [1,7,9], Félbarna kenyér [1], Fodros kocka [1], Tejfölös túró[7], Gyümölcs			Kertészleves [1,9], Hamis töltött káposzta[1,(12)], Tejföl[7], Félbarna kenyér [1], Nápolyi[1,(3,5,6,7,8)]			Lencseleves [9,10, (1,5,8,11,12)], Sertés rizottó, Trappista sajt[7], Csemege uborka édesítővel[10,(12)]			Eperkrémleves[7, (1,6,12)], Burgonyapüré[7, (1,3,6,9,10)], Rántott csirkemell [1,3]			Babgulyás [1,9], Félbarna kenyér [1], Beigli, diós [1,3,7,8,(5)]		
	1, 7, 9			1, 7, 9, (3), (5), (6), (8), (12)			7, 9, 10, (1), (5), (8), (11), (12)			1, 3, 7, (6), (9), (10), (12)			1, 3, 7, 8, 9, (5)		
	Energia: 699,69 Kcal / 2 924,70 KJ			Energia: 593,64 Kcal / 2 481,42 KJ			Energia: 524,41 Kcal / 2 192,03 KJ			Energia: 376,77 Kcal / 1 574,90 KJ			Energia: 905,83 Kcal / 3 786,37 KJ		
	Fehérje 28,74 g	Zsír 25,00 g	T.Zsír 7,45 g	Fehérje 20,62 g	Zsír 29,85 g	T.Zsír 6,80 g	Fehérje 22,42 g	Zsír 18,69 g	T.Zsír 5,72 g	Fehérje 19,18 g	Zsír 9,10 g	T.Zsír 5,39 g	Fehérje 29,01 g	Zsír 38,62 g	T.Zsír 2,10 g
	Szénhidrát 82,38 g	Cukor 0,00 g	Só 3,75 g	Szénhidrát 57,36 g	Cukor 10,75 g	Só 3,93 g	Szénhidrát 64,80 g	Cukor 0,71 g	Só 5,73 g	Szénhidrát 44,47 g	Cukor 8,28 g	Só 1,17 g	Szénhidrát 104,93 g	Cukor 0,00 g	Só 1,21 g
Uzsonn a	Kolbászkremes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka			Margarinos, Félbarna kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigánysonka(1,6,7), Paprika			Croissan vaníliás [1,3,7, (15)]			Kifli[1,7], Kockasajt[7,(1)]		
	1, 7, (6)			1, (6), (7)			1, (6), (7)			1, 3, 7, (15)			1, 7		
	Energia: 218,30 Kcal / 912,49 KJ			Energia: 160,17 Kcal / 669,51 KJ			Energia: 161,99 Kcal / 677,12 KJ			Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ			Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ		
	Fehérje 6,68 g	Zsír 9,05 g	T.Zsír 4,56 g	Fehérje 8,14 g	Zsír 1,81 g	T.Zsír 0,47 g	Fehérje 9,28 g	Zsír 1,05 g	T.Zsír 0,21 g	Fehérje 4,10 g	Zsír 8,60 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 8,32 g	Zsír 6,56 g	T.Zsír 3,72 g
	Szénhidrát 26,66 g	Cukor 0,00 g	Só 1,05 g	Szénhidrát 27,65 g	Cukor 0,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 28,00 g	Cukor 0,00 g	Só 1,21 g	Szénhidrát 33,95 g	Cukor 0,00 g	Só 0,20 g	Szénhidrát 25,58 g	Cukor 0,00 g	Só 0,70 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács