

# Óvodák

## Heti étlap

2026. április 13 – április 17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej [7], Gabonagolyó csokis [5,6,7,8,(1)]	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrémes[7], Teljes kiórlésű kenyér [1], Kígyóuborka	Karamell [7], Kuglóf [1,3,7]	Citromos tea, Házi csirkemájaskrémes (7), Teljes kiórlésű kenyér [1], Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Körözöttes [7], Teljes kiórlésű kenyér [1], Jégcsapretek										
	1, 3, 7, (8), (15)	1, 7	1, 3, 7	1, (7)	1, 7										
	Energia: 56,45 Kcal / 235,96 KJ			Energia: 268,46 Kcal / 1 122,16 KJ		Energia: 228,08 Kcal / 953,37 KJ			Energia: 333,31 Kcal / 1 393,24 KJ			Energia: 236,18 Kcal / 987,23 KJ			
	Fehérje 8,97 g	Zsír 8,73 g	T.Zsír 6,99 g	Fehérje 5,30 g	Zsír 8,12 g	T.Zsír 0,10 g	Fehérje 4,81 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 9,05 g	Zsír 11,49 g	T.Zsír 4,39 g	Fehérje 8,33 g	Zsír 2,75 g	T.Zsír 1,17 g
	Szénhidrát 10,41 g	Cukor 8,99 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 42,45 g	Cukor 15,03 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 39,78 g	Cukor 11,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 46,35 g	Cukor 17,99 g	Só 0,80 g	Szénhidrát 42,98 g	Cukor 15,03 g	Só 0,79 g
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves [1,7,9],  Szilvalekváros gombóc [1,3,7], Gyümölcs	Gyümölcsleves [1,7, (6,12)],  Rakott burgonya [3,7,(1,6,10)], V.v sav. édesítővel(12)	BrokkolikréMLEVES [1,7], Levesgyöngy[1,3,(6,7)],  Párolt bulgur[1,9], Sertéssült[1,(12)], Csemege uborka édesítővel[10,(12)]	Csontleves[9,(1)], Csigatészta[1,3],  Zöldbabfőzelék [1,7], Rántott pulyka nuggets [1,6], Erdeigyümölcsös keksz[1,(5,6,7,8,11)]	Burgonyagombóc leves [1,3,7,9],  Zöldséges rizottó húsmentes (10,12), Trappista sajt[7]										
	1, 3, 7, 9	1, 3, 7, (6), (10), (12)	1, 3, 7, 9, 10, (6), (12)	1, 3, 6, 7, 9, (5), (8), (11)	1, 3, 7, 9, (10), (12)										
	Energia: 635,19 Kcal / 2 655,09 KJ			Energia: 571,33 Kcal / 2 388,16 KJ		Energia: 433,76 Kcal / 1 813,12 KJ			Energia: 465,59 Kcal / 1 946,17 KJ			Energia: 471,42 Kcal / 1 970,54 KJ			
	Fehérje 17,79 g	Zsír 14,16 g	T.Zsír 2,30 g	Fehérje 20,28 g	Zsír 25,14 g	T.Zsír 10,27 g	Fehérje 28,59 g	Zsír 11,90 g	T.Zsír 5,32 g	Fehérje 16,03 g	Zsír 18,43 g	T.Zsír 5,74 g	Fehérje 17,29 g	Zsír 9,24 g	T.Zsír 5,63 g
	Szénhidrát 103,77 g	Cukor 19,98 g	Só 0,67 g	Szénhidrát 65,31 g	Cukor 9,99 g	Só 1,91 g	Szénhidrát 77,54 g	Cukor 0,00 g	Só 4,70 g	Szénhidrát 58,28 g	Cukor 10,95 g	Só 2,46 g	Szénhidrát 79,05 g	Cukor 0,00 g	Só 4,43 g
<b>Uzsonna</b>	Kolbászkrémes [7,(1,6)], Teljes kiórlésű kenyér [1], Paradicsom	Margarinos Félbarna kenyér [1], Sajtos párizsi[7, (1,6)], Paprika	Vajkrémes[7], Teljes kiórlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom	Búrkifli, dejós [1,3,7,8,(5)]	Croissan vaniliás [1,3,7, (15)]										
	1, 7, (6)	1, 7, (6)	1, 7, (6)	1, 3, 7, 8, (5)	1, 3, 7, (15)										
	Energia: 220,33 Kcal / 920,98 KJ			Energia: 177,31 Kcal / 741,16 KJ		Energia: 200,76 Kcal / 839,18 KJ			Energia: 220,10 Kcal / 920,02 KJ			Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ			
	Fehérje 6,68 g	Zsír 9,07 g	T.Zsír 4,57 g	Fehérje 7,50 g	Zsír 4,25 g	T.Zsír 1,10 g	Fehérje 8,09 g	Zsír 6,00 g	T.Zsír 2,50 g	Fehérje 3,65 g	Zsír 12,00 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 4,10 g	Zsír 8,60 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 27,12 g	Cukor 0,00 g	Só 1,04 g	Szénhidrát 27,11 g	Cukor 0,00 g	Só 1,30 g	Szénhidrát 27,70 g	Cukor 0,00 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 22,60 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 33,95 g	Cukor 0,00 g	Só 0,20 g

Szalontai Zsolt  
élelmészvezető

Bablinszki László  
főszakács