

Óvodák

Heti étlap
2026. április 27 – május 01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek								
Tízórai	Tejeskávé [7,(1)], Kuglóf [1,3,7]	Citromos tea, Sonka krémes [7,(1,6)], Teljes kiórlésű kenyér [1], Kígyóuborka	Vaníliás tej [7], Lekváros bukta[1,3,7]	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1,7]	Május 1								
	1, 3, 7	1, 7, (6)	1, 3, 7	1, 7									
	Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ									
	Fehérje 4,83 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 6,58 g		Zsír 5,37 g	T.Zsír 2,26 g	Fehérje 3,31 g	Zsír 2,80 g	T.Zsír 2,88 g	Fehérje 6,86 g	Zsír 3,21 g	T.Zsír 3,13 g
	Szénhidrát 42,98 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 44,96 g		Cukor 17,99 g	Só 0,77 g	Szénhidrát 38,43 g	Cukor 19,49 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 36,28 g	Cukor 22,45 g	Só 0,49 g
Ebéd	Frankfurti leves [1,7,9, (6,10)], Félbarna kenyér [1], Túrós gombóc [1,3,7 Tejföl[7], Gyümölcs	Burgonyaleves [1,9], Párolt bulgur[1,9], Csikós tokány [1,7,(12)], Kovászos uborka(1,12)	Tavaszi zöldségleves [1,9], Lencsefőzelék [1,7,10,(5,8,11,12)], Sertés pörkölt [1,(12)], Túró rudi[7,(1,5)]	Fejtett bableves [1,9], Fodrosmetélt[1], Trappista sajt[7], Tejföl[7]									
	1, 3, 7, 9, (6), (10)	1, 7, 9, (12)	1, 7, 9, 10, (5), (8), (11), (12)	1, 7, 9									
	Energia: 551,99 Kcal / 2 307,32 KJ			Energia: 521,88 Kcal / 2 181,46 KJ									
	Fehérje 13,74 g	Zsír 16,08 g	T.Zsír 7,43 g	Fehérje 24,74 g		Zsír 20,28 g	T.Zsír 3,12 g	Fehérje 20,58 g	Zsír 25,22 g	T.Zsír 7,29 g	Fehérje 22,87 g	Zsír 12,11 g	T.Zsír 6,93 g
	Szénhidrát 83,54 g	Cukor 19,98 g	Só 3,58 g	Szénhidrát 83,17 g		Cukor 0,17 g	Só 7,49 g	Szénhidrát 41,61 g	Cukor 4,90 g	Só 2,00 g	Szénhidrát 79,08 g	Cukor 0,00 g	Só 0,41 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiórlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika	Fahéjas csiga[1,3,7,(15)]	Vajkrémes[7], Császárszemle[1,7], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Paradicsom	Búrkifli, mákos [1,3,7, (5,8)]									
	1, (6), (7)	1, 3, 7, (15)	1, 7, (6), (10)	1, 3, 7, (5), (8)									
	Energia: 180,22 Kcal / 753,32 KJ			Energia: 220,10 Kcal / 920,02 KJ									
	Fehérje 6,59 g	Zsír 4,87 g	T.Zsír 1,67 g	Fehérje 6,95 g		Zsír 8,13 g	T.Zsír 3,06 g	Fehérje 3,65 g	Zsír 12,00 g	T.Zsír 0,00 g			
	Szénhidrát 26,63 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 30,90 g		Cukor 0,00 g	Só 0,30 g	Szénhidrát 26,44 g	Cukor 0,00 g	Só 0,22 g	Szénhidrát 22,60 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmezésvezető

Bablinszki László
főszakács