

Óvodák

Heti étlap

2026. május 04 – május 08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Tízórai	Forralt tej [7], Gabonagolyó csokis [5,6,7,8,(1)]	Gyümölcs tea, Tonhalkrém[4,7,10, (1,12)], Félbarna kenyér [1]	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Citromos tea , Sonka krém [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sajtos párizsi[7, (1,6)], Paprika										
	1, 3, 7, 8, (5)	1, 4, 7, 10, (12)	1, 3, 7	1, 7, (6)	1, 7, (6)										
	Energia: 20,31 Kcal / 84,90 KJ	Energia: 281,21 Kcal / 1 175,46 KJ	Energia: 217,19 Kcal / 907,85 KJ	Energia: 257,02 Kcal / 1 074,34 KJ	Energia: 242,81 Kcal / 1 014,95 KJ										
	Fehérje 8,97 g	Zsír 8,73 g	T.Zsír 6,99 g	Fehérje 7,76 g	Zsír 8,72 g	T.Zsír 3,46 g	Fehérje 5,64 g	Zsír 1,78 g	T.Zsír 1,82 g	Fehérje 6,38 g	Zsír 5,35 g	T.Zsír 2,26 g	Fehérje 7,20 g	Zsír 4,45 g	T.Zsír 1,20 g
	Szénhidrát 1,42 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 42,03 g	Cukor 15,03 g	Só 1,24 g	Szénhidrát 43,63 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 44,62 g	Cukor 17,99 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 42,03 g	Cukor 15,03 g	Só 1,10 g
Ebéd	Nyírségi gombóclevés [1,3,7,9], Fodrosmetélt[1], Mákszórás [8,(5)], Gyümölcs	Paradicsom leves[1,9, (12)], Rakott zöldbab[1,7]	Csontleves[9,(1)], Orsó tészta[1], Mézes mustáros csirkeragu [1,7,10,(12)], Eperlevél levesbetét[1]	Fokhagymakrém leves [1,7,9], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Chilisbab húsmentes[1,7,(12)], Félbarna kenyér [1], Erdeigyümölcsös keksz[1, (5,6,7,8,11)]	Gyümölcsleves [1,7, (6,12)], Burgonyapüré[7, (1,3,6,9,10)], Rántott csirkemell [1,3], Uborkasaláta										
	1, 3, 7, 8, 9, (5)	1, 7, 9, (12)	1, 7, 9, 10, (12)	1, 3, 7, 9, (5), (6), (8), (11), (12)	1, 3, 7, (6), (9), (10), (12)										
	Energia: 595,03 Kcal / 2 487,23 KJ	Energia: 575,15 Kcal / 2 404,13 KJ	Energia: 466,62 Kcal / 1 950,47 KJ	Energia: 667,54 Kcal / 2 790,32 KJ	Energia: 503,84 Kcal / 2 106,05 KJ										
	Fehérje 19,74 g	Zsír 18,23 g	T.Zsír 4,32 g	Fehérje 22,89 g	Zsír 22,45 g	T.Zsír 6,20 g	Fehérje 24,63 g	Zsír 7,49 g	T.Zsír 2,65 g	Fehérje 31,39 g	Zsír 13,25 g	T.Zsír 5,42 g	Fehérje 21,29 g	Zsír 8,48 g	T.Zsír 4,93 g
	Szénhidrát 86,87 g	Cukor 14,99 g	Só 1,23 g	Szénhidrát 68,77 g	Cukor 7,99 g	Só 1,30 g	Szénhidrát 74,49 g	Cukor 4,05 g	Só 3,41 g	Szénhidrát 104,49 g	Cukor 0,00 g	Só 2,60 g	Szénhidrát 69,48 g	Cukor 18,27 g	Só 2,17 g
Uzsonna	Kenőmájasos(6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Bizánci sonka, Kígyóuborka	Margarinos Zsemle[1], Kentucky Pulykamell sonka(1,6,7), Paprika	Margarinos Félbarna kenyér [1], Zala felvágott, Paradicsom	Croissan vanillás [1,3,7, (15)]										
	1, (6), (7), (10)	1	1, (6), (7)	1	1, 3, 7, (15)										
	Energia: 185,78 Kcal / 776,56 KJ	Energia: 180,80 Kcal / 755,74 KJ	Energia: 190,14 Kcal / 794,79 KJ	Energia: 167,17 Kcal / 698,77 KJ	Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ										
	Fehérje 7,36 g	Zsír 5,02 g	T.Zsír 1,81 g	Fehérje 7,30 g	Zsír 4,73 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,44 g	Zsír 4,62 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 8,20 g	Zsír 2,65 g	T.Zsír 0,89 g	Fehérje 4,10 g	Zsír 8,60 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,96 g	Cukor 0,00 g	Só 1,01 g	Szénhidrát 26,38 g	Cukor 0,00 g	Só 0,97 g	Szénhidrát 29,10 g	Cukor 0,00 g	Só 0,98 g	Szénhidrát 27,45 g	Cukor 0,00 g	Só 1,37 g	Szénhidrát 33,95 g	Cukor 0,00 g	Só 0,20 g

Szalontai Zsolt
élelmezésvezető

Bablinszki László
főszakács