

Óvodák

Heti étlap

2026. május 11 – május 15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej [7], Margarinos Zsemle[1], Méz	Gyümölcs tea, Zöldhagymás vajkrém [7]Teljes kiőrlésű kenyér [1],	Vaníliás tej [7], Kuglóf [1,3,7]	Citromos tea, Körözöttes [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gyümölcs tea, Füstölt sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldhagyma
	1, 7	1, 7	1, 3, 7	1, 7	1, 7
	Energia: 211,19 Kcal / 882,77 KJ	Energia: 270,78 Kcal / 1 131,86 KJ	Energia: 216,04 Kcal / 903,05 KJ	Energia: 244,29 Kcal / 1 021,13 KJ	Energia: 272,07 Kcal / 1 137,25 KJ
	Fehérje 5,44 g Zsír 0,66 g T.Zsír 1,63 g	Fehérje 5,10 g Zsír 8,70 g T.Zsír 3,97 g	Fehérje 4,81 g Zsír 4,95 g T.Zsír 1,63 g	Fehérje 8,10 g Zsír 2,75 g T.Zsír 1,17 g	Fehérje 6,87 g Zsír 7,84 g T.Zsír 4,39 g
	Szénhidrát 45,64 g Cukor 16,20 g Só 0,50 g	Szénhidrát 41,47 g Cukor 15,43 g Só 0,75 g	Szénhidrát 36,78 g Cukor 8,99 g Só 0,02 g	Szénhidrát 45,54 g Cukor 17,99 g Só 0,76 g	Szénhidrát 41,99 g Cukor 15,03 g Só 0,94 g
Ebéd	Húsleves [9], Spagetti [1], Tejföl[7], Trappista sajt[7], Gyümölcs	Tavaszi zöldségleves [1,9] Paprikás burgonya virslivel[1,(6,7,10,12)], V.v sav. édesítővel(12)	Vöröslencsekrémleves [1,7,9], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Sertés rizottó, Trappista sajt[7], Kovászos uborka(1,12)	Tarhonyaleves [9,(12)], Zöldborsófőzelék[1,7], Rántott pulyka nuggets [1,6], Túró rudi[7,(1,5)]	Babgulyás [1,9], Tejberizs [7], Kakaószórat (1), Félbarna kenyér [1]
	1, 7, 9	1, 9, (6), (7), (10), (12)	1, 3, 7, 9, (6), (12)	1, 6, 7, 9, (5), (12)	1, 7, 9
	Energia: 641,35 Kcal / 2 680,84 KJ	Energia: 371,92 Kcal / 1 554,63 KJ	Energia: 589,66 Kcal / 2 464,78 KJ	Energia: 589,65 Kcal / 2 464,74 KJ	Energia: 675,83 Kcal / 2 824,97 KJ
	Fehérje 28,62 g Zsír 26,25 g T.Zsír 7,92 g	Fehérje 14,96 g Zsír 12,55 g T.Zsír 5,14 g	Fehérje 24,96 g Zsír 21,97 g T.Zsír 7,45 g	Fehérje 21,69 g Zsír 18,15 g T.Zsír 7,46 g	Fehérje 25,13 g Zsír 13,75 g T.Zsír 4,14 g
	Szénhidrát 71,29 g Cukor 0,00 g Só 3,22 g	Szénhidrát 48,77 g Cukor 0,17 g Só 2,64 g	Szénhidrát 75,70 g Cukor 0,00 g Só 3,40 g	Szénhidrát 83,03 g Cukor 10,95 g Só 1,84 g	Szénhidrát 111,27 g Cukor 14,98 g Só 1,34 g
Uzsonna	Kolbászkrém [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka	Margarinos, Félbarna kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Paradicsom	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Soproni felvágott(1,6,7), Paprika	Margarinos Hosszú Zsemle [1], Toast sonka (1,6,7), Jégcsapretek	Tepertős pogácsa [1,3,7]
	1, 7, (6)	1, (6), (7), (10)	1, (6), (7)	1, (6), (7)	1, 3, 7
	Energia: 218,30 Kcal / 912,49 KJ	Energia: 178,77 Kcal / 747,26 KJ	Energia: 202,95 Kcal / 848,33 KJ	Energia: 174,38 Kcal / 728,91 KJ	Energia: 446,41 Kcal / 1 865,99 KJ
	Fehérje 6,68 g Zsír 9,05 g T.Zsír 4,56 g	Fehérje 7,46 g Zsír 4,33 g T.Zsír 1,13 g	Fehérje 7,58 g Zsír 6,93 g T.Zsír 2,39 g	Fehérje 8,68 g Zsír 1,89 g T.Zsír 0,59 g	Fehérje 9,30 g Zsír 23,00 g T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,66 g Cukor 0,00 g Só 1,05 g	Szénhidrát 27,31 g Cukor 0,00 g Só 1,17 g	Szénhidrát 26,66 g Cukor 0,00 g Só 0,75 g	Szénhidrát 32,74 g Cukor 0,00 g Só 0,73 g	Szénhidrát 49,00 g Cukor 0,00 g Só 3,30 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács