

Óvodák

Heti étlap

2026. május 18 – május 22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Tízórai	Forralt tej [7], Kakaós csiga[1,3,7,(8,15)]	Citromos tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sajtos párizsi[7, (1,6)], Kígyóborka	Vaníliás tej [7], Fonott kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Sült húskrémes (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Sajtkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Jégcsapretek										
	1, 3, 7, (8), (15)	1, 7, (6)	1, 3, 7	1, (7)	1, 7										
	Energia: 266,27 Kcal / 1 113,01 KJ			Energia: 252,26 Kcal / 1 054,45 KJ		Energia: 188,41 Kcal / 787,55 KJ		Energia: 342,02 Kcal / 1 429,64 KJ		Energia: 273,39 Kcal / 1 142,77 KJ					
	Fehérje 4,46 g	Zsír 0,30 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,17 g	Zsír 4,43 g	T.Zsír 1,20 g	Fehérje 5,36 g	Zsír 1,45 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,63 g	Zsír 14,31 g	T.Zsír 4,11 g	Fehérje 5,94 g	Zsír 8,42 g	T.Zsír 4,68 g
	Szénhidrát 31,84 g	Cukor 0,00 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 44,77 g	Cukor 17,99 g	Só 1,11 g	Szénhidrát 37,48 g	Cukor 8,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 43,26 g	Cukor 15,03 g	Só 1,76 g	Szénhidrát 41,91 g	Cukor 15,03 g	Só 0,90 g
Ebéd	Sárgaborsógulyás [1], Szilvalekváros gombóc [1,3,7], Félbarna kenyér [1]	Csontleves[9,(1)], Eperlevél levesbetét[1], Paradicsom mártás [1, (12)], Húsgombóc[3], Erdeigyümölcsös keksz[1, (5,6,7,8,11)]	Burgonyaleves [1,9], Párolt bulgur[1,9], Csirke pörkölt [1,(12)], Kovászos uborka(1,12)	Zöldbableves[1,7], Olasz csavart tészta[1], Sertéssült[1,(12)], Vadas mártás [1,7,9,10,(12)]	Sóskaleves tojással[1,3,7], Zöldséges rizottó húsmentes(10,12), Trappista sajt[7]										
	1, 3, 7	1, 3, 9, (5), (6), (7), (8), (11), (12)	1, 9, (12)	1, 7, 9, 10, (12)	1, 3, 7, (10), (12)										
	Energia: 746,14 Kcal / 3 118,87 KJ			Energia: 556,39 Kcal / 2 325,71 KJ		Energia: 397,15 Kcal / 1 660,09 KJ		Energia: 527,14 Kcal / 2 203,45 KJ		Energia: 601,57 Kcal / 2 514,56 KJ					
	Fehérje 25,56 g	Zsír 13,17 g	T.Zsír 1,82 g	Fehérje 18,73 g	Zsír 17,31 g	T.Zsír 1,38 g	Fehérje 26,10 g	Zsír 5,67 g	T.Zsír 2,11 g	Fehérje 30,03 g	Zsír 13,92 g	T.Zsír 6,62 g	Fehérje 23,45 g	Zsír 13,94 g	T.Zsír 7,94 g
	Szénhidrát 126,21 g	Cukor 19,98 g	Só 2,20 g	Szénhidrát 80,05 g	Cukor 19,98 g	Só 2,00 g	Szénhidrát 83,33 g	Cukor 0,27 g	Só 6,46 g	Szénhidrát 90,92 g	Cukor 3,00 g	Só 3,18 g	Szénhidrát 94,51 g	Cukor 9,99 g	Só 5,53 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paradicsom	Margarinos, Félbarna kenyér[1], Gépsonka (1,6,7), Paprika	Margarinos Zsemle Hosszú[1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Kígyóborka	Margarinos Félbarna kenyér [1], Kaiser Cigánysonka(1,6,7)	Fahéjas csiga[1,3,7,(15)]										
	1, (6), (7)	1, (6), (7)	1, (6), (7)	1, (6), (7)	1, 3, 7, (15)										
	Energia: 180,68 Kcal / 755,24 KJ			Energia: 190,50 Kcal / 796,29 KJ		Energia: 179,00 Kcal / 748,22 KJ		Energia: 155,39 Kcal / 649,53 KJ		Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ					
	Fehérje 6,55 g	Zsír 4,85 g	T.Zsír 1,68 g	Fehérje 10,64 g	Zsír 2,09 g	T.Zsír 0,49 g	Fehérje 9,20 g	Zsír 2,43 g	T.Zsír 0,13 g	Fehérje 9,34 g	Zsír 0,79 g	T.Zsír 0,11 g	Fehérje 3,80 g	Zsír 12,30 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,83 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 32,06 g	Cukor 0,00 g	Só 1,34 g	Szénhidrát 32,00 g	Cukor 0,00 g	Só 1,20 g	Szénhidrát 27,55 g	Cukor 0,00 g	Só 1,41 g	Szénhidrát 30,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,30 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács