

Óvodák

Heti étlap

2026. május 25 – május 29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Tízórai	Forralt tej [7], Lekváros bukta[1,3,7]	Gyümölcs tea, Sajtkrém[7] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom,	Kakaó[7,(1)], Kuglóf [1,3,7]	Citromos tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás felvágott(1,6,7), Paradicsom	Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sajtos párizsi[7, (1,6)], Kígyóuborka										
	1, 3, 7	1, 7	1, 3, 7	1, (6), (7)	1, 7, (6)										
	Energia: 161,59 Kcal / 675,45 KJ	Energia: 274,86 Kcal / 1 148,91 KJ	Energia: 244,82 Kcal / 1 023,35 KJ	Energia: 279,22 Kcal / 1 167,14 KJ	Energia: 241,24 Kcal / 1 008,38 KJ										
	Fehérje 3,31 g	Zsír 2,80 g	T.Zsír 2,88 g	Fehérje 5,09 g	Zsír 5,28 g	T.Zsír 1,82 g	Fehérje 7,55 g	Zsír 6,93 g	T.Zsír 2,07 g	Fehérje 7,16 g	Zsír 4,41 g	T.Zsír 1,20 g			
	Szénhidrát 29,44 g	Cukor 10,50 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 42,27 g	Cukor 15,03 g	Só 0,87 g	Szénhidrát 42,93 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 44,93 g	Cukor 17,99 g	Só 1,33 g	Szénhidrát 41,77 g	Cukor 15,03 g	Só 1,11 g
Ebéd	Gulyásleves [1,9,(12)], Fodros kocka [1], Tejfölös túró[7], Félbarna kenyér [1], Gyümölcs	Brokkolikrémleves [1,7], Levesgyöngy [1,3,(6,7)] Párolt rizsköret , Búbos szelet [1,3],	Reszelt tészta leves [9, (1)], Lencsefőzelék [1,7,10,(5,8,11,12)], Sertés pörkölt [1,(12)], Túró rudi[7,(1,5)]	Karalábéleves [1], Petrezselymes burgonya, Rántott halrúd [1,4], Csíki öntet[3,10,(1,7,12)]	Jókai bableves[1,9, (6,7,12)] Tejbedara [1,7], Kakaósórat (1), Félbarna kenyér [1]										
	1, 7, 9, (12)	1, 3, 7, (6)	1, 7, 9, 10, (5), (8), (11), (12)	1, 3, 4, 10, (7), (12)	1, 7, 9, (6), (12)										
	Energia: 743,54 Kcal / 3 108,00 KJ	Energia: 511,84 Kcal / 2 139,49 KJ	Energia: 485,09 Kcal / 2 027,68 KJ	Energia: 513,98 Kcal / 2 148,44 KJ	Energia: 630,15 Kcal / 2 634,03 KJ										
	Fehérje 30,61 g	Zsír 24,74 g	T.Zsír 6,38 g	Fehérje 18,93 g	Zsír 25,13 g	T.Zsír 7,17 g	Fehérje 16,80 g	Zsír 22,71 g	T.Zsír 4,02 g	Fehérje 24,17 g	Zsír 16,03 g	T.Zsír 4,44 g			
	Szénhidrát 93,29 g	Cukor 0,34 g	Só 2,52 g	Szénhidrát 93,78 g	Cukor 0,00 g	Só 3,86 g	Szénhidrát 45,17 g	Cukor 4,90 g	Só 0,74 g	Szénhidrát 71,97 g	Cukor 1,40 g	Só 1,83 g	Szénhidrát 96,57 g	Cukor 30,14 g	Só 2,25 g
Uzsonna	Kenőmájasos(6,7,10),Te ljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka	Margarinos Félbarna kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paprika	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Bizánci sonka, Paprika	Kifli[1,7], Kockasajt[7,(1)]	Sajtos Pogácsa[1,7, (6,12)]										
	1, (6), (7), (10)	1, (6), (7)	1	1, 7	1, 7, (6), (12)										
	Energia: 183,75 Kcal / 768,08 KJ	Energia: 159,71 Kcal / 667,59 KJ	Energia: 182,37 Kcal / 762,31 KJ	Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ	Energia: 228,15 Kcal / 953,67 KJ										
	Fehérje 7,36 g	Zsír 5,00 g	T.Zsír 1,80 g	Fehérje 8,18 g	Zsír 1,83 g	T.Zsír 0,46 g	Fehérje 7,34 g	Zsír 4,77 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 8,32 g	Zsír 6,56 g	T.Zsír 3,72 g	Fehérje 3,08 g	Zsír 16,37 g	T.Zsír 4,47 g
	Szénhidrát 26,50 g	Cukor 0,00 g	Só 1,02 g	Szénhidrát 27,45 g	Cukor 0,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 26,64 g	Cukor 0,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 25,58 g	Cukor 0,00 g	Só 0,70 g	Szénhidrát 16,86 g	Cukor 0,00 g	Só 0,99 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács