

Óvodák

Heti étlap

2026. június 08 – június 12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Tízórai	Forralt tej [7], Gabonagolyó csokis [5,6,7,8,(1)]	Gyümölcs tea, Sajtkrém[7] Félbarna kenyér [1], Paradicsom	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiörlésű kenyér [1], Paprika	Citromos tea, Zöldséges túrókrém[7,(10,12)], Teljes kiörlésű kenyér [1]										
	1, 3, 7	1, 7	1, 3, 7	1, 7	1, 7, (10), (12)										
	Energia: 20,31 Kcal / 84,90 KJ			Energia: 272,18 Kcal / 1 137,71 KJ			Energia: 217,19 Kcal / 907,85 KJ			Energia: 270,03 Kcal / 1 128,73 KJ			Energia: 251,72 Kcal / 1 052,19 KJ		
	Fehérje 8,97 g	Zsír 8,73 g	T.Zsír 6,99 g	Fehérje 6,20 g	Zsír 8,24 g	T.Zsír 4,59 g	Fehérje 5,64 g	Zsír 1,78 g	T.Zsír 1,82 g	Fehérje 5,34 g	Zsír 8,16 g	T.Zsír 0,10 g	Fehérje 8,33 g	Zsír 3,36 g	T.Zsír 1,48 g
	Szénhidrát 1,42 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 42,42 g	Cukor 15,03 g	Só 1,07 g	Szénhidrát 43,63 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 42,71 g	Cukor 15,03 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 45,76 g	Cukor 17,99 g	Só 0,76 g
Ebéd	Bakonyi betyárleves [1,7,9], Félbarna kenyér [1], Túrós gombóc [1,3,7], Tejföl[7], Gyümölcs	Zöldség leves[1,9,(12)], Tarhonyáshús (12), Uborkasaláta	Daragaluska leves [1,3,9], Burgonya főzelék [1,7], Rántott pulyka nuggets[1,6], Nápolyi[1, (3,5,6,7,8)]	Paradicsom leves[1,9, (12)], Zöldséges bulgur húsmentes [1,(12)], Trappista sajt[7]	Burgonyakrémleves kolbásszal[1,7,9,(6)], Párolt rizsköret , Natúr sertéskaraj[1], Sajtmártás [1,7]										
	1, 3, 7, 9	1, 9, (12)	1, 3, 6, 7, 9, (5), (8)	1, 7, 9, (12)	1, 7, 9, (6)										
	Energia: 618,70 Kcal / 2 586,17 KJ			Energia: 517,02 Kcal / 2 161,14 KJ			Energia: 705,17 Kcal / 2 947,61 KJ			Energia: 596,43 Kcal / 2 493,08 KJ			Energia: 635,52 Kcal / 2 656,47 KJ		
	Fehérje 15,69 g	Zsír 19,93 g	T.Zsír 5,36 g	Fehérje 15,86 g	Zsír 15,00 g	T.Zsír 1,33 g	Fehérje 20,81 g	Zsír 28,00 g	T.Zsír 9,93 g	Fehérje 23,99 g	Zsír 8,44 g	T.Zsír 4,41 g	Fehérje 31,58 g	Zsír 23,81 g	T.Zsír 13,11 g
	Szénhidrát 88,02 g	Cukor 19,98 g	Só 4,16 g	Szénhidrát 78,30 g	Cukor 9,01 g	Só 3,71 g	Szénhidrát 91,36 g	Cukor 11,71 g	Só 1,80 g	Szénhidrát 108,59 g	Cukor 7,99 g	Só 4,44 g	Szénhidrát 94,34 g	Cukor 0,00 g	Só 5,81 g
Uzsonna	Kolbászkremes [7,(1,6)], Teljes kiörlésű kenyér [1], Kígyóborka	Margarinos Teljes kiörlésű kenyér [1], Soproni felvágott(1,6,7), Paprika	Margarinos Zsemle[1], Krásno Fürdői Füstölt Sonka, Paradicsom	Kifli[1,7], Kockasajt[7,(1)]	Kakaós csiga[1,3,7, (8,15)]										
	1, 7, (6)	1, (6), (7)	1	1, 7	1, 3, 7, (8), (15)										
	Energia: 218,30 Kcal / 912,49 KJ			Energia: 202,95 Kcal / 848,33 KJ			Energia: 143,28 Kcal / 598,91 KJ			Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ		
	Fehérje 6,68 g	Zsír 9,05 g	T.Zsír 4,56 g	Fehérje 7,58 g	Zsír 6,93 g	T.Zsír 2,39 g	Fehérje 5,18 g	Zsír 0,48 g	T.Zsír 0,04 g	Fehérje 8,32 g	Zsír 6,56 g	T.Zsír 3,72 g	Fehérje 3,80 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,66 g	Cukor 0,00 g	Só 1,05 g	Szénhidrát 26,66 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 29,40 g	Cukor 0,00 g	Só 0,98 g	Szénhidrát 25,58 g	Cukor 0,00 g	Só 0,70 g	Szénhidrát 30,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács