

Óvodák

Heti étlap

2026. június 29 – július 03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej [7], Túrós batyu[1,6,7,(3)]	Gyümölcs tea, Sonka krémes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Tejeskávé [7,(1)], Kuglóf [1,3,7]	Citromos tea, Sajtkrémes[7] Félbarna kenyér [1], Jégcsapretek	Gyümölcs tea, Kifli[1,7], Medve Kockasajt [6,7, (1)], Paprika
	1, 6, 7, (3)	1, 7, (6)	1, 3, 7	1, 7	1, 6, 7
	Energia: 201,45 Kcal / 842,06 KJ	Energia: 211,82 Kcal / 885,41 KJ	Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ	Energia: 281,73 Kcal / 1 177,63 KJ	Energia: 247,20 Kcal / 1 033,30 KJ
	Fehérje 5,38 g Zsír 11,10 g T.Zsír 4,92 g Szénhidrát 19,79 g Cukor 5,50 g Só 0,41 g	Fehérje 6,37 g Zsír 5,33 g T.Zsír 2,26 g Szénhidrát 41,62 g Cukor 15,23 g Só 0,76 g	Fehérje 4,83 g Zsír 4,95 g T.Zsír 1,63 g Szénhidrát 42,98 g Cukor 14,99 g Só 0,02 g	Fehérje 6,25 g Zsír 8,24 g T.Zsír 4,58 g Szénhidrát 45,06 g Cukor 17,99 g Só 1,10 g	Fehérje 7,72 g Zsír 5,37 g T.Zsír 2,97 g Szénhidrát 41,15 g Cukor 15,03 g Só 0,56 g
Ebéd	Bakonyi betyárleves [1,7,9], Fodrosmetélt[1], Mákszórás [8,(5)], Gyümölcs	Mangókrémleves [7, (1,6,12)], Rizi-bizi, Rántott csirkemell [1,3], V.v sav. édesítővel(12)	Tarhonyaleves [9,(12)], Zöldbabfőzelék [1,7], Sült virsli(1,6,7,10), Piskóta szelet[1,3,6,7]	Zöldség leves[1,9,(12)], Tejszínes kukoricás csirkeragu[1,7], Spagetti [1], Trappista sajt[7]	Zöldborsóleves [1,9], Brassói aprópecsenye, Uborkasaláta
	1, 7, 8, 9, (5)	1, 3, 7, (6), (12)	1, 3, 6, 7, 9, (10), (12)	1, 7, 9, (12)	1, 9
	Energia: 649,83 Kcal / 2 716,29 KJ	Energia: 591,71 Kcal / 2 473,35 KJ	Energia: 545,31 Kcal / 2 279,40 KJ	Energia: 491,04 Kcal / 2 052,55 KJ	Energia: 596,07 Kcal / 2 491,57 KJ
	Fehérje 21,92 g Zsír 21,90 g T.Zsír 4,66 g Szénhidrát 88,58 g Cukor 14,99 g Só 1,91 g	Fehérje 25,72 g Zsír 6,75 g T.Zsír 3,95 g Szénhidrát 104,30 g Cukor 6,49 g Só 1,40 g	Fehérje 18,96 g Zsír 22,98 g T.Zsír 11,19 g Szénhidrát 65,75 g Cukor 9,99 g Só 2,89 g	Fehérje 27,77 g Zsír 12,79 g T.Zsír 6,36 g Szénhidrát 82,14 g Cukor 0,34 g Só 2,89 g	Fehérje 24,08 g Zsír 16,40 g T.Zsír 0,85 g Szénhidrát 86,06 g Cukor 7,99 g Só 4,09 g
Uzsonna	Kenőmájasos(6,7,10), Te ljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika	Vajkrémes[7], Félbarna kenyér [1], Halász Bizánci sonka, Paradicsom	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zala felvágott, Kígyóuborka	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigányszonka(1,6,7), Paradicsom	Tepertős pogácsa [1,3,7]
	1, (6), (7), (10)	1, 7	1	1, (6), (7)	1, 3, 7
	Energia: 185,32 Kcal / 774,64 KJ	Energia: 183,88 Kcal / 768,62 KJ	Energia: 167,82 Kcal / 701,49 KJ	Energia: 162,45 Kcal / 679,04 KJ	Energia: 446,41 Kcal / 1 865,99 KJ
	Fehérje 7,40 g Zsír 5,04 g T.Zsír 1,80 g Szénhidrát 26,76 g Cukor 0,00 g Só 1,01 g	Fehérje 7,85 g Zsír 8,54 g T.Zsír 3,47 g Szénhidrát 27,19 g Cukor 0,20 g Só 1,16 g	Fehérje 7,90 g Zsír 2,83 g T.Zsír 0,98 g Szénhidrát 26,84 g Cukor 0,00 g Só 1,18 g	Fehérje 9,24 g Zsír 1,03 g T.Zsír 0,22 g Szénhidrát 28,20 g Cukor 0,00 g Só 1,21 g	Fehérje 9,30 g Zsír 23,00 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 49,00 g Cukor 0,00 g Só 3,30 g

Szalontai Zsolt
élelmezésvezető

Bablinszki László
főszakács