

Óvodák

Heti étlap
2026. június 15 – június 19.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Vaníliás tej [7], Kuglóf [1,3,7]			Gyümölcs tea, Tonhalkrém [4,7,10, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Forralt tej [7], Vajkrém [7], Zsemle Hosszú [1], Sárgabaracklekvár [12]			Citromos tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigánysónka [1,6,7]			Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás felvágott [1,6,7], Paprika		
	1, 3, 7			1, 4, 7, 10, (12)			1, 7, (12)			1, (6), (7)			1, (6), (7)		
	Energia: 216,04 Kcal / 903,05 KJ			Energia: 232,62 Kcal / 972,35 KJ			Energia: 207,12 Kcal / 865,76 KJ			Energia: 231,91 Kcal / 969,38 KJ			Energia: 267,74 Kcal / 1 119,15 KJ		
	Fehérje 4,81 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,46 g	Zsír 8,92 g	T.Zsír 3,56 g	Fehérje 6,38 g	Zsír 4,90 g	T.Zsír 3,69 g	Fehérje 9,05 g	Zsír 1,01 g	T.Zsír 0,21 g	Fehérje 7,58 g	Zsír 6,93 g	T.Zsír 2,06 g
	Szénhidrát 36,78 g	Cukor 8,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 41,88 g	Cukor 15,33 g	Só 1,04 g	Szénhidrát 44,76 g	Cukor 13,10 g	Só 0,72 g	Szénhidrát 45,47 g	Cukor 17,99 g	Só 1,21 g	Szénhidrát 41,73 g	Cukor 15,03 g	Só 1,33 g
Ebéd	Sertésraguleves [1,7,9], Tejberizs [7], Kakaósztat (1), Alma			Sajtkrémleves [1,7], Levesgyöngy [1,3,(6,7)] Paprikás burgonya virslivel [1,(6,7,10,12)], Uborkasaláta			Csontleves [9,(1)], Chilis bab [1], Csiga tészta [1,3], Félbarna kenyér [1], Túrós rudi [7,(1,5)]			Tojásleves [1,3], Rövidcső tészta [1], Mézes-mustáros csirkeragu [1,7,10,(12)]			Burgonyapüré [7, (1,3,6,9,10)], Rántott csirkemell [1,3], Ivólé (1,12), Kovászos uborka (1,12)		
	1, 7, 9			1, 3, 7, (6), (10), (12)			1, 3, 7, 9, (5)			1, 3, 7, 10, (12)			1, 3, 7, (6), (9), (10), (12)		
	Energia: 524,49 Kcal / 2 192,37 KJ			Energia: 591,05 Kcal / 2 470,59 KJ			Energia: 556,50 Kcal / 2 326,17 KJ			Energia: 527,60 Kcal / 2 205,37 KJ			Energia: 412,25 Kcal / 1 723,21 KJ		
	Fehérje 16,57 g	Zsír 13,30 g	T.Zsír 3,32 g	Fehérje 22,19 g	Zsír 30,70 g	T.Zsír 15,93 g	Fehérje 27,18 g	Zsír 17,00 g	T.Zsír 4,17 g	Fehérje 28,73 g	Zsír 10,29 g	T.Zsír 4,19 g	Fehérje 18,56 g	Zsír 5,86 g	T.Zsír 3,46 g
	Szénhidrát 83,54 g	Cukor 14,98 g	Só 0,31 g	Szénhidrát 55,07 g	Cukor 8,16 g	Só 2,57 g	Szénhidrát 72,14 g	Cukor 0,00 g	Só 2,61 g	Szénhidrát 76,48 g	Cukor 4,05 g	Só 1,82 g	Szénhidrát 54,77 g	Cukor 0,29 g	Só 2,54 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kenőmájás (6,7,10), Paradicsom			Margarinos Félbarna kenyér [1], Gépsonka (1,6,7), Paradicsom			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász sertéspárizsi (1,6,7,10), Paprika			Vajkrém [7] Zsemle [1], Zala felvágott, Paradicsom			Croissan [1,3,7,(15)]		
	1, (6), (7), (10)			1, (6), (7)			1, (6), (7), (10)			1, 7			1, 3, 7, (15)		
	Energia: 185,85 Kcal / 776,85 KJ			Energia: 165,10 Kcal / 690,12 KJ			Energia: 185,85 Kcal / 776,85 KJ			Energia: 165,10 Kcal / 690,12 KJ			Energia: 180,99 Kcal / 756,54 KJ		
	Fehérje 7,36 g	Zsír 5,03 g	T.Zsír 1,81 g	Fehérje 9,62 g	Zsír 1,97 g	T.Zsír 0,50 g	Fehérje 7,20 g	Zsír 4,55 g	T.Zsír 1,22 g	Fehérje 8,25 g	Zsír 6,49 g	T.Zsír 2,82 g	Fehérje 2,25 g	Zsír 15,80 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,96 g	Cukor 0,00 g	Só 1,01 g	Szénhidrát 27,03 g	Cukor 0,00 g	Só 1,15 g	Szénhidrát 26,96 g	Cukor 0,00 g	Só 0,97 g	Szénhidrát 30,00 g	Cukor 0,20 g	Só 0,90 g	Szénhidrát 16,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,20 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács