

# Óvodák

**Heti étlap**  
2026. szeptember 07 – szeptember 11.

|                | Hétfő                                                                                                |                  |                  | Kedd                                                                                                                        |                  |                  | Szerda                                                                                               |                  |                  | Csütörtök                                                                                                         |                  |                  | Péntek                                                                 |                  |                  |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| <b>Tízórai</b> | Vaníliás tej [7], Zsemle [1], Szamócadzsem(1,15)                                                     |                  |                  | Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Kígyóuborka                         |                  |                  | Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]                                                                   |                  |                  | Kifli[1,7], Gyümölcsös joghurt[7,(1)]                                                                             |                  |                  | Gyümölcs tea, Sajtkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka   |                  |                  |
|                | 1, 7, (15)                                                                                           |                  |                  | 1, 7, (6), (10)                                                                                                             |                  |                  | 1, 3, 7                                                                                              |                  |                  | 1, 7                                                                                                              |                  |                  | 1, 7                                                                   |                  |                  |
|                | Energia: 207,38 Kcal / 866,85 KJ                                                                     |                  |                  | Energia: 245,97 Kcal / 1 028,15 KJ                                                                                          |                  |                  | Energia: 217,19 Kcal / 907,85 KJ                                                                     |                  |                  | Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ                                                                                  |                  |                  | Energia: 272,83 Kcal / 1 140,43 KJ                                     |                  |                  |
|                | Fehérje<br>5,74 g                                                                                    | Zsír<br>0,76 g   | T.Zsír<br>1,63 g | Fehérje<br>7,41 g                                                                                                           | Zsír<br>8,50 g   | T.Zsír<br>3,15 g | Fehérje<br>5,64 g                                                                                    | Zsír<br>1,78 g   | T.Zsír<br>1,82 g | Fehérje<br>6,86 g                                                                                                 | Zsír<br>3,21 g   | T.Zsír<br>3,13 g | Fehérje<br>5,90 g                                                      | Zsír<br>8,42 g   | T.Zsír<br>4,68 g |
|                | Szénhidrát<br>43,91 g                                                                                | Cukor<br>8,99 g  | Só<br>0,53 g     | Szénhidrát<br>41,97 g                                                                                                       | Cukor<br>15,23 g | Só<br>0,98 g     | Szénhidrát<br>43,63 g                                                                                | Cukor<br>14,99 g | Só<br>0,02 g     | Szénhidrát<br>36,28 g                                                                                             | Cukor<br>22,45 g | Só<br>0,49 g     | Szénhidrát<br>41,81 g                                                  | Cukor<br>15,03 g | Só<br>0,88 g     |
| <b>Ebéd</b>    | Legényfogó leves [1], Félbarna kenyér [1],<br><br>Fodrosmetélt[1],<br>Dejósórat [1,(8)],<br>Gyümölcs |                  |                  | Lebbencsleves[1,9,(12)],<br><br>Zöldbabfőzelék [1,7],<br>Sertés pörkölt [1,(12)],<br>Erdeigyümölcsös keksz[1, (5,6,7,8,11)] |                  |                  | Tojásleves [1,3],<br><br>Tavaszi csirke csíkok [1,(10,12)],<br>Párolt rizsköret , Túró rúdi[7,(1,5)] |                  |                  | Erdei gyümölcsleves [7, (1,6,12)],<br><br>Mexikói zöldségragu húsmentes[1, (12)], Spagetti [1], Trappista sajt[7] |                  |                  | Csontleves[9,(1)], Eperlevél levesbetét[1]<br><br>Rakott karfiol[1,7], |                  |                  |
|                | 1, (8)                                                                                               |                  |                  | 1, 7, 9, (5), (6), (8), (11), (12)                                                                                          |                  |                  | 1, 3, 7, (5), (10), (12)                                                                             |                  |                  | 1, 7, (6), (12)                                                                                                   |                  |                  | 1, 7, 9                                                                |                  |                  |
|                | Energia: 774,47 Kcal / 3 237,28 KJ                                                                   |                  |                  | Energia: 572,04 Kcal / 2 391,13 KJ                                                                                          |                  |                  | Energia: 480,46 Kcal / 2 008,32 KJ                                                                   |                  |                  | Energia: 801,29 Kcal / 3 349,39 KJ                                                                                |                  |                  | Energia: 444,54 Kcal / 1 858,18 KJ                                     |                  |                  |
|                | Fehérje<br>32,16 g                                                                                   | Zsír<br>21,17 g  | T.Zsír<br>2,95 g | Fehérje<br>21,87 g                                                                                                          | Zsír<br>24,17 g  | T.Zsír<br>4,29 g | Fehérje<br>25,10 g                                                                                   | Zsír<br>12,14 g  | T.Zsír<br>6,07 g | Fehérje<br>29,10 g                                                                                                | Zsír<br>15,26 g  | T.Zsír<br>8,77 g | Fehérje<br>19,27 g                                                     | Zsír<br>18,30 g  | T.Zsír<br>3,54 g |
|                | Szénhidrát<br>112,61 g                                                                               | Cukor<br>10,99 g | Só<br>1,83 g     | Szénhidrát<br>64,80 g                                                                                                       | Cukor<br>10,87 g | Só<br>1,19 g     | Szénhidrát<br>83,89 g                                                                                | Cukor<br>0,00 g  | Só<br>2,75 g     | Szénhidrát<br>136,11 g                                                                                            | Cukor<br>14,99 g | Só<br>1,28 g     | Szénhidrát<br>49,92 g                                                  | Cukor<br>0,00 g  | Só<br>5,94 g     |
| <b>Uzsonna</b> | Kolbászkrémes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom                                      |                  |                  | Túrós batyu[1,6,7,(3)]                                                                                                      |                  |                  | Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Krásno Fűrdői Füstölt Sonka, Paradicsom                    |                  |                  | Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigánysónka(1,6,7), Paradicsom                                      |                  |                  | Croissan vaniliás [1,3,7, (15)]                                        |                  |                  |
|                | 1, 7, (6)                                                                                            |                  |                  | 1, 6, 7, (3)                                                                                                                |                  |                  | 1, 7                                                                                                 |                  |                  | 1, (6), (7)                                                                                                       |                  |                  | 1, 3, 7, (15)                                                          |                  |                  |
|                | Energia: 220,33 Kcal / 920,98 KJ                                                                     |                  |                  | Energia: 192,36 Kcal / 804,06 KJ                                                                                            |                  |                  | Energia: 142,41 Kcal / 595,27 KJ                                                                     |                  |                  | Energia: 162,45 Kcal / 679,04 KJ                                                                                  |                  |                  | Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ                                       |                  |                  |
|                | Fehérje<br>6,68 g                                                                                    | Zsír<br>9,07 g   | T.Zsír<br>4,57 g | Fehérje<br>4,72 g                                                                                                           | Zsír<br>10,80 g  | T.Zsír<br>3,29 g | Fehérje<br>5,33 g                                                                                    | Zsír<br>4,82 g   | T.Zsír<br>2,07 g | Fehérje<br>9,24 g                                                                                                 | Zsír<br>1,03 g   | T.Zsír<br>0,22 g | Fehérje<br>4,10 g                                                      | Zsír<br>8,60 g   | T.Zsír<br>0,00 g |
|                | Szénhidrát<br>27,12 g                                                                                | Cukor<br>0,00 g  | Só<br>1,04 g     | Szénhidrát<br>18,85 g                                                                                                       | Cukor<br>5,50 g  | Só<br>0,39 g     | Szénhidrát<br>27,10 g                                                                                | Cukor<br>0,20 g  | Só<br>1,25 g     | Szénhidrát<br>28,20 g                                                                                             | Cukor<br>0,00 g  | Só<br>1,21 g     | Szénhidrát<br>33,95 g                                                  | Cukor<br>0,00 g  | Só<br>0,20 g     |

Szalontai Zsolt  
élelmészvezető

Bablinszki László  
főszakács