

Óvodák

Heti étlap
2026. szeptember 14 – szeptember 18.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Forralt tej [7], Kakaós csiga[1,3,7,(8,15)]			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Forralt tej [7], Kuglóf [1,3,7]			Citromos tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás felvágott(1,6,7), Paprika			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zala felvágott, Kígyóborka		
	1, 3, 7, (8), (15)			1, 7			1, 3, 7			1, 7, (6)			1, 7		
	Energia: 266,27 Kcal / 1 113,01 KJ			Energia: 206,80 Kcal / 864,42 KJ			Energia: 179,90 Kcal / 751,98 KJ			Energia: 282,49 Kcal / 1 180,81 KJ			Energia: 234,37 Kcal / 979,67 KJ		
	Fehérje 4,46 g	Zsír 0,30 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 5,30 g	Zsír 8,74 g	T.Zsír 3,98 g	Fehérje 4,81 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,84 g	Zsír 10,94 g	T.Zsír 3,99 g	Fehérje 8,15 g	Zsír 6,82 g	T.Zsír 2,91 g
	Szénhidrát 31,84 g	Cukor 0,00 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 42,27 g	Cukor 15,43 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 27,79 g	Cukor 0,00 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 44,93 g	Cukor 18,19 g	Só 1,33 g	Szénhidrát 42,11 g	Cukor 15,23 g	Só 1,18 g
Ebéd	Palóclevés[1,7], Fodrosmetélt[1], Trappista sajt[7], Tejföl[7], Gyümölcs			Gyümölcsleves [1,7, (6,12)], Sárgaborsó főzelék [1], Sült virsli (1,6,7,10), Piskóta szelet [1,3,6,7]			Zöldborsóleves [1,9], Párolt bulgur[1,9], Rántott halrud [1,4], Csíki öntet [3,10,(1,7,12)]			Burgonyaleves [1,9], Paradicsom mártás [1, (12)], Húsgombóc[3]			Májgombóc leves [1,6,9, (3,7)], Tejberizs [7], Kakaósíz [1]		
	1, 7			1, 3, 6, 7, (10), (12)			1, 3, 4, 9, 10, (7), (12)			1, 3, 9, (12)			1, 6, 7, 9, (3)		
	Energia: 697,80 Kcal / 2 916,80 KJ			Energia: 636,35 Kcal / 2 659,94 KJ			Energia: 615,34 Kcal / 2 572,12 KJ			Energia: 499,28 Kcal / 2 086,99 KJ			Energia: 332,11 Kcal / 1 388,22 KJ		
	Fehérje 29,26 g	Zsír 28,34 g	T.Zsír 11,03 g	Fehérje 28,23 g	Zsír 20,58 g	T.Zsír 9,75 g	Fehérje 23,28 g	Zsír 23,67 g	T.Zsír 4,17 g	Fehérje 17,89 g	Zsír 14,78 g	T.Zsír 1,69 g	Fehérje 7,62 g	Zsír 2,64 g	T.Zsír 3,15 g
	Szénhidrát 79,97 g	Cukor 0,00 g	Só 1,08 g	Szénhidrát 86,24 g	Cukor 9,99 g	Só 2,74 g	Szénhidrát 93,10 g	Cukor 1,40 g	Só 4,14 g	Szénhidrát 72,24 g	Cukor 19,98 g	Só 4,15 g	Szénhidrát 68,98 g	Cukor 14,98 g	Só 0,73 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika			Margarinos Félbarna kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Kígyóborka			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom			Mákos Búrkifli [1,3,7, (5,8)]			Tepertős pogácsa [1,3,7]		
	1, (6), (7)			1, (6), (7)			1, (6), (7)			1, 3, 7, (5), (8)			1, 3, 7		
	Energia: 180,22 Kcal / 753,32 KJ			Energia: 163,32 Kcal / 682,68 KJ			Energia: 162,85 Kcal / 680,71 KJ			Energia: 220,10 Kcal / 920,02 KJ			Energia: 446,41 Kcal / 1 865,99 KJ		
	Fehérje 6,59 g	Zsír 4,87 g	T.Zsír 1,67 g	Fehérje 8,70 g	Zsír 2,33 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 7,84 g	Zsír 2,01 g	T.Zsír 0,57 g	Fehérje 3,65 g	Zsír 12,00 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 9,30 g	Zsír 23,00 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,63 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 26,55 g	Cukor 0,00 g	Só 1,46 g	Szénhidrát 27,50 g	Cukor 0,00 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 22,60 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 49,00 g	Cukor 0,00 g	Só 3,30 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács