

Óvodák

Heti étlap
2026. szeptember 28 – október 02.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Tejeskávé [7,(1)], Kuglóf [1,3,7]			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika			Forralt tej [7], Vajkrémes[7] Zsemle[1], Méz			Citromos tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Paprika			Gyümölcs tea, Körözöttes [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom		
	1, 3, 7			1, 7			1, 7			1, 7, (6)			1, 7		
	Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ			Energia: 206,34 Kcal / 862,50 KJ			Energia: 214,92 Kcal / 898,37 KJ			Energia: 245,14 Kcal / 1 024,69 KJ			Energia: 237,65 Kcal / 993,38 KJ		
	Fehérje 4,83 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 5,34 g	Zsír 8,76 g	T.Zsír 3,97 g	Fehérje 5,69 g	Zsír 4,65 g	T.Zsír 3,56 g	Fehérje 8,70 g	Zsír 6,58 g	T.Zsír 2,03 g	Fehérje 8,29 g	Zsír 2,77 g	T.Zsír 1,18 g
	Szénhidrát 42,98 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 42,07 g	Cukor 15,43 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 45,84 g	Cukor 16,40 g	Só 0,50 g	Szénhidrát 44,93 g	Cukor 18,19 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 43,34 g	Cukor 15,03 g	Só 0,76 g
Ebéd	Húsleves [9], Gránátos kocka [1], Gyümölcs			Tojásleves [1,3], Zöldborsófőzelék[1,7], Főtt virsli (1,6,7,10), Piskóta szelet[1,3,6,7]			BurgonyakréMLEves[7, (1,3,6,9,10)], Bacon chips (1), Húsos bulgur[1, (10,12)], Uborkasaláta			EperkréMLEves[7, (1,6,12)], Budapest sertésragu [1,(12)], Rövidcső tészta[1]			Bableves húsmentes[1,9, (12)], Félbarna kenyér [1], Mákos guba [1,7,8, (5,6,12)], Gyümölcs		
	1, 9			1, 3, 6, 7, (10)			1, 7, (3), (6), (9), (10), (12)			1, 7, (6), (12)			1, 7, 8, 9, (5), (6), (12)		
	Energia: 507,23 Kcal / 2 120,22 KJ			Energia: 481,46 Kcal / 2 012,50 KJ			Energia: 594,40 Kcal / 2 484,59 KJ			Energia: 578,96 Kcal / 2 420,05 KJ			Energia: 709,39 Kcal / 2 965,25 K		
	Fehérje 21,57 g	Zsír 13,40 g	T.Zsír 0,64 g	Fehérje 23,38 g	Zsír 21,27 g	T.Zsír 10,04 g	Fehérje 20,87 g	Zsír 24,53 g	T.Zsír 5,73 g	Fehérje 22,99 g	Zsír 15,91 g	T.Zsír 3,52 g	Fehérje 25,49 g	Zsír 8,14 g	T.Zsír 3,13 g
	Szénhidrát 73,71 g	Cukor 0,00 g	Só 3,95 g	Szénhidrát 50,96 g	Cukor 9,99 g	Só 3,90 g	Szénhidrát 70,00 g	Cukor 8,45 g	Só 4,51 g	Szénhidrát 86,79 g	Cukor 8,67 g	Só 1,59 g	Szénhidrát 132,20 g	Cukor 30,07 g	Só 1,11 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Trappista sajt [7], Paradicsom			Margarinos Félbarna kenyér [1], Kentucky Pulykamell sonka(1,6,7), Kígyóborka			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Paradicsom			Túrós batyu[1,6,7,(3)]			Pizzás csiga[1,(3,7,9)]		
	1, 7			1, (6), (7)			1, (6), (7), (10)			1, 6, 7, (3)			1, (3), (7), (9)		
	Energia: 210,82 Kcal / 881,23 KJ			Energia: 181,29 Kcal / 757,79 KJ			Energia: 181,45 Kcal / 758,46 KJ			Energia: 192,36 Kcal / 804,06 KJ			Energia: 200,45 Kcal / 837,88 KJ		
	Fehérje 10,34 g	Zsír 6,37 g	T.Zsír 3,68 g	Fehérje 7,60 g	Zsír 4,73 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 7,16 g	Zsír 4,53 g	T.Zsír 1,23 g	Fehérje 4,72 g	Zsír 10,80 g	T.Zsír 3,29 g	Fehérje 7,35 g	Zsír 11,85 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 27,12 g	Cukor 0,00 g	Só 0,99 g	Szénhidrát 26,49 g	Cukor 0,00 g	Só 1,46 g	Szénhidrát 27,16 g	Cukor 0,00 g	Só 0,97 g	Szénhidrát 18,85 g	Cukor 5,50 g	Só 0,39 g	Szénhidrát 18,40 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács