

Óvodák

Heti étlap
2026. október 05 – október 09.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Vaníliás tej [7], Gabonagolyó csokis [5,6,7,8,(1)]			Gyümölcs tea, Füstölt sajtkrém [7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka			Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Citromos tea , Tonhalkrém [4,7,10, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka			Gyümölcs tea, Tojáskrém [3,7,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika		
	5, 6, 7, 8, (1)			1, 7			1, 3,			1, 4, 7, 10, (12)			1, 3, 7, 10, (12)		
	Energia: 60,20 Kcal / 251,64 KJ			Energia: 271,35 Kcal / 1 134,24 KJ			Energia: 217,19 Kcal / 907,85 KJ			Energia: 245,99 Kcal / 1 028,24 KJ			Energia: 279,93 Kcal / 1 170,11 KJ		
	Fehérje 11,74 g	Zsír 11,54 g	T.Zsír 8,77 g	Fehérje 6,89 g	Zsír 7,83 g	T.Zsír 4,39 g	Fehérje 5,64 g	Zsír 1,78 g	T.Zsír 1,82 g	Fehérje 7,67 g	Zsír 8,96 g	T.Zsír 3,56 g	Fehérje 6,72 g	Zsír 7,90 g	T.Zsír 2,75 g
	Szénhidrát 10,57 g	Cukor 8,99 g	Só 0,99 g	Szénhidrát 41,80 g	Cukor 15,03 g	Só 0,95 g	Szénhidrát 43,63 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 45,22 g	Cukor 18,29 g	Só 1,05 g	Szénhidrát 43,49 g	Cukor 15,03 g	Só 1,87 g
Ebéd	Sertésraguleves [1,7,9], Spagetti [1], Félbarna kenyér [1], Trappista sajt [7], Tejföl [7], Gyümölcs			Csontleves[9,(1)], Eperlevél levesbetét[1], Székelykáposzta [1,(12)], Félbarna kenyér [1], Nápolyi[1,(3,5,6,7,8)]			Paradicsom leves[1,9, (12)], Rakott burgonya [3,7,(1,6,10)], V.v sav. édesítővel(12)			Kertészleves [1,9], Chilisbab húsmentes[1,7, (12)], Trappista sajt[7], Félbarna kenyér [1], Túró rudi[7,(1,5)]			Gyümölcsleves [1,7, (6,12)], Burgonyapüré[7, (1,3,6,9,10)], Rántott sertésszelet[1,3], Kovászos uborka(1,12)		
	1, 7, 9			1, 9, (3), (5), (6), (7), (8), (12)			1, 3, 7, 9, (6), (10), (12)			1, 7, 9, (5), (12)			1, 3, 7, (6), (9), (10), (12)		
	Energia: 751,80 Kcal / 3 142,52 KJ			Energia: 593,08 Kcal / 2 479,07 KJ			Energia: 571,04 Kcal / 2 386,95 KJ			Energia: 644,44 Kcal / 2 693,76 KJ			Energia: 418,02 Kcal / 1 747,32 KJ		
	Fehérje 32,03 g	Zsír 25,94 g	T.Zsír 8,89 g	Fehérje 19,94 g	Zsír 26,76 g	T.Zsír 5,56 g	Fehérje 23,29 g	Zsír 23,35 g	T.Zsír 8,90 g	Fehérje 35,07 g	Zsír 17,37 g	T.Zsír 10,49 g	Fehérje 19,39 g	Zsír 13,21 g	T.Zsír 6,63 g
	Szénhidrát 96,02 g	Cukor 0,00 g	Só 1,51 g	Szénhidrát 66,08 g	Cukor 10,75 g	Só 2,64 g	Szénhidrát 65,69 g	Cukor 7,99 g	Só 2,80 g	Szénhidrát 86,11 g	Cukor 0,00 g	Só 3,64 g	Szénhidrát 60,84 g	Cukor 10,28 g	Só 2,98 g
Uzsonna	Margarinos, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika			Vajkrém [7] Félbarna kenyér [1], Halász Bizánci sonka, Paradicsom			Vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigánysonka(1,6,7), Kígyóuborka			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom			Tepertős pogácsa [1,3,7]		
	1, (6), (7)			1, 7			1, 7, (6)			1, (6), (7)			1, 3, 7		
	Energia: 180,22 Kcal / 753,32 KJ			Energia: 183,88 Kcal / 768,62 KJ			Energia: 164,15 Kcal / 686,15 KJ			Energia: 162,85 Kcal / 680,71 KJ			Energia: 446,41 Kcal / 1 865,99 KJ		
	Fehérje 6,59 g	Zsír 4,87 g	T.Zsír 1,67 g	Fehérje 7,85 g	Zsír 8,54 g	T.Zsír 3,47 g	Fehérje 9,49 g	Zsír 5,00 g	T.Zsír 2,14 g	Fehérje 7,84 g	Zsír 2,01 g	T.Zsír 0,57 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 27,19 g	Cukor 0,20 g	Só 1,16 g	Szénhidrát 27,94 g	Cukor 0,20 g	Só 1,22 g	Szénhidrát 27,50 g	Cukor 0,00 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 49,00 g	Cukor 0,00 g	Só 3,30 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács