



Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05603) ÉT. Óvoda 4-6 év 2.	Tízórai	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Sajtkrém[7], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Paradicsom, Kakaó [7,(1,5)]	Hot dog[1,6, (5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Mozaik felvágott [1,3,6,7,9,10], Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Körözött[7], Citromos tea
		Energia: 185.56 Kcal / 775.64 KJ	Energia: 303.27 Kcal / 1,267.67 KJ	Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ	Energia: 288.69 Kcal / 1,206.72 KJ	Energia: 208.26 Kcal / 870.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.11 g4.63 g2.86 g	9.78 g11.43 g5.60 g	11.17 g13.44 g4.07 g	11.55 g8.72 g3.56 g	7.66 g3.76 g2.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.31 g6.99 g0.86 g	38.86 g9.99 g0.56 g	35.65 g10.72 g2.30 g	39.88 g9.99 g1.09 g	34.43 g6.99 g0.89 g
	Ebéd	Vajas galuskaleves[1,3,6,9, (7)], Sült debreceni , Sárgaborsó főzelék [1], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Karalábékrémleves gyönggyel[1,3,7], Bolognai spagetti másképp, reszelt sajt [1,4,7]	Tárk húsos burgonyaleves [1,7,12], Bácskai rizseshús , Csemege uborka[10,(12)], Gyümölcs	Fahéjas almaleves [1,7], Ketchupban pácolt csmell sz. [1,6], Vajas tört burgonya [6,12,(1,7)]	Tejszínes kukoricaleves[1,7, (9)], Tejbegríz kakaószóráttal [1,7,(5)], Gyümölcs
		Energia: 502.11 Kcal / 2,098.82 KJ	Energia: 529.15 Kcal / 2,211.85 KJ	Energia: 590.23 Kcal / 2,467.16 KJ	Energia: 454.31 Kcal / 1,899.02 KJ	Energia: 538.75 Kcal / 2,251.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		22.25 g19.13 g5.77 g	26.90 g21.52 g5.53 g	22.57 g21.44 g6.27 g	22.07 g11.62 g2.86 g	14.11 g9.53 g3.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		59.05 g0.08 g2.01 g	56.71 g3.00 g1.39 g	74.87 g0.95 g1.79 g	65.05 g16.69 g1.02 g	96.81 g30.17 g1.20 g
	Uzsonna	Csokis croissant[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Briós[1,3,7]	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Sonkás kockasajt[7]	Pizzás csiga[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcs joghurt [7]
		Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 110.93 Kcal / 463.69 KJ	Energia: 195.62 Kcal / 817.69 KJ	Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ	Energia: 190.36 Kcal / 795.70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		3.15 g12.00 g6.50 g	3.30 g1.77 g0.87 g	6.61 g4.24 g2.32 g	5.58 g9.60 g5.22 g	6.24 g3.36 g2.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.00 g13.50 g0.40 g	18.27 g5.73 g0.28 g	30.60 g0.85 g1.25 g	19.20 g3.94 g1.20 g	32.36 g11.80 g0.70 g

Nyomokban moggyorót, dióféléket szezámmagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

