



Szent Péter és Pál Óvoda Étlap



Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05599) Ét. Péter Pál Óvoda	Tízórai	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Trappista sajt [7], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Kígyóborka, Vaníliás tej[7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Baromfi párizsi (7), Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csirkemell sonka, Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Padlizsánkrém[7], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 273.94 Kcal / 1,145.07 KJ	Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 KJ	Energia: 193.06 Kcal / 806.99 KJ	Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 175.75 Kcal / 734.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.85 g10.91 g6.42 g	11.51 g9.05 g3.77 g	5.78 g6.06 g2.30 g	12.77 g6.30 g2.90 g	4.94 g2.58 g1.51 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.28 g8.99 g1.39 g	52.39 g11.99 g0.68 g	27.72 g8.99 g0.77 g	39.16 g9.99 g1.07 g	32.58 g8.99 g0.85 g
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves[1,7], Lencsefőzelék [1,10,(12)], Pörkölt, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Fahéjas szilvaleves [1,7], Szegedi tarhonyáshús[1,12], Csalamádé(12)	Grízgaluska leves[1,3], Rakott burgonya[1,3,7,12], Csemege uborka[10,(12)], Gyümölcs	Karfiolkrémleves gyönggyel [1,3,7], Carbonara csirkeragu [1,7], Párolt rizs	Gulyásleves [1,3,12], Áfonyás gombócka[1,3,7], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 544.19 Kcal / 2,274.71 KJ	Energia: 503.35 Kcal / 2,104.00 KJ	Energia: 560.53 Kcal / 2,343.02 KJ	Energia: 515.23 Kcal / 2,153.66 KJ	Energia: 590.09 Kcal / 2,466.58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.74 g16.72 g4.08 g	18.63 g20.06 g6.48 g	17.20 g23.90 g6.85 g	24.44 g20.44 g5.05 g	18.39 g11.05 g2.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		64.50 g2.00 g1.28 g	60.69 g12.59 g1.54 g	65.73 g0.95 g1.38 g	57.71 g0.00 g1.98 g	100.57 g14.49 g2.33 g
	Uzsonna	Croissant /sós/[1,3,7, (5,6,8,9,11)]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Soproni felvágott	R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs joghurt [7]	Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Póréhagymás sajtkrém[7]	Pogácsa[1,3,7,(6,8,10,11)]
		Energia: 228.60 Kcal / 955.55 KJ	Energia: 160.80 Kcal / 672.14 KJ	Energia: 184.20 Kcal / 769.96 KJ	Energia: 196.94 Kcal / 823.21 KJ	Energia: 319.20 Kcal / 1,334.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.90 g11.40 g6.00 g	5.65 g6.40 g2.66 g	5.86 g2.60 g2.12 g	6.71 g6.86 g4.19 g	7.60 g16.00 g8.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.60 g3.30 g0.60 g	19.06 g0.00 g0.81 g	33.40 g11.23 g0.69 g	27.04 g0.13 g1.06 g	36.80 g1.44 g1.76 g

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

