



Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		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]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], 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: 176.66 Kcal / 738.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		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	7.20 g3.91 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	26.33 g6.99 g0.45 g
	Ebéd	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Burgonyafőzelék [1,7,12], Pörkölt, Kenyér [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)]	Sárgaborsóleves gyönggyel [1,3,7], Tejfölös snidlinges csirkeragu[1,7], Párolt rizs	Nyári raguleves[1,9], Paradicsomos káposzta[1], Húsgombóc[3], Alma, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves [1,7], Gyros csirkecombfilé (3,6,7,9,10,11), Tört burgonya [12], Vegyes saláta öntettel[7]	Grízgaluska leves[1,3], Sajtos spagetti[1,7], Gyümölcs
		Energia: 549.65 Kcal / 2,297.54 KJ	Energia: 514.41 Kcal / 2,150.23 KJ	Energia: 599.26 Kcal / 2,504.91 KJ	Energia: 477.19 Kcal / 1,994.65 KJ	Energia: 565.28 Kcal / 2,362.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.15 g18.74 g4.80 g	24.18 g16.32 g2.53 g	26.88 g24.29 g5.87 g	24.96 g15.25 g3.97 g	20.24 g16.89 g6.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		69.29 g1.00 g1.36 g	67.11 g0.00 g1.49 g	66.99 g12.49 g1.51 g	57.70 g6.54 g0.55 g	82.97 g0.00 g1.44 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]	Csokis croissant[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Pizzás csiga[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]
		Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 110.93 Kcal / 463.69 KJ	Energia: 195.62 Kcal / 817.69 KJ	Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.15 g12.00 g6.50 g	3.30 g1.77 g0.87 g	6.61 g4.24 g2.32 g	3.15 g12.00 g6.50 g	5.58 g9.60 g5.22 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	30.00 g13.50 g0.40 g	19.20 g3.94 g1.20 g

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

