



Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05603) ÉT. Óvoda 4-6 év 2.	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Kedvenc ízek májas, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Zöldpaprika, Vaníliás tej[7]	Kalács[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Tejeskávé [1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Kométa ízes sonka, Kígyóborka, Kakaó [7,(1,5)]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Magyaros vajkrém[7], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 215.02 Kcal / 898.78 KJ	Energia: 364.94 Kcal / 1,525.45 KJ	Energia: 287.13 Kcal / 1,200.20 KJ	Energia: 266.93 Kcal / 1,115.77 KJ	Energia: 183.99 Kcal / 769.08 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.60 g7.89 g2.88 g	11.44 g12.38 g6.00 g	10.23 g6.35 g3.42 g	12.75 g6.21 g2.94 g	4.97 g5.71 g2.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.37 g7.80 g0.82 g	49.58 g9.99 g1.14 g	46.56 g11.53 g0.59 g	38.65 g9.99 g0.99 g	27.43 g6.99 g0.66 g
	Ebéd	Zöldségkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Zöldborsófőzelék [1,7], Dínó szelet [1, (3,6,7,9,11)]	Betyár zöldbabaleves tarhonyával[1,7], Modenai spagetti [1,7,(9)]	Karfiolleves kiscsillag[1], Burgonyafőzelék[1,7,12], Vagdalt[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs	Zelleres paradicsomleves [1,9], Fűszeres sajtos tejfölben sült halfilé[1,4,7], Rizi-bizi	Bableves[1,7], Szilvalekváros derelye fahéjas szórattal [1,3,7,(8)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 599.85 Kcal / 2,507.37 KJ	Energia: 481.70 Kcal / 2,013.51 KJ	Energia: 543.92 Kcal / 2,273.59 KJ	Energia: 494.47 Kcal / 2,066.88 KJ	Energia: 526.14 Kcal / 2,199.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		20.94 g32.13 g5.33 g	33.87 g14.79 g3.10 g	17.03 g23.05 g6.10 g	21.18 g15.40 g4.30 g	14.59 g8.24 g2.06 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		54.45 g4.65 g1.57 g	54.38 g0.00 g1.37 g	65.43 g1.00 g1.53 g	66.15 g7.49 g1.24 g	92.39 g13.99 g1.24 g
	Uzsonna	R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Puding [1,7]	Almás párna [1,3,7, (5,6,8,9,11,12)]	Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Fűszeres kockasajt[7]	Meggyes bukta[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Sajtos croissant[1,3,7]
		Energia: 213.88 Kcal / 894.02 KJ	Energia: 179.50 Kcal / 750.31 KJ	Energia: 160.20 Kcal / 669.64 KJ	Energia: 160.50 Kcal / 670.89 KJ	Energia: 190.00 Kcal / 794.20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.15 g4.37 g2.20 g	2.35 g9.50 g5.00 g	4.89 g3.98 g2.37 g	3.70 g2.95 g1.50 g	6.50 g10.00 g5.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36.77 g13.00 g0.63 g	20.50 g5.50 g0.26 g	25.95 g0.99 g1.03 g	29.50 g9.00 g0.16 g	18.00 g0.75 g0.90 g

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

