



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05603) ÉT. Óvoda 4-6 év 2.	Tízórai	Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Trappista sajt [7], Paradicsom, Gyümölcs tea kf.			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Kígyóuborka, Vaníliás tej[7]			Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], 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, Tejeskáv[1,7]			Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Padlizsánkrém[7], Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 274.40 Kcal / 1,146.99 KJ			Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 KJ			Energia: 219.16 Kcal / 916.09 KJ			Energia: 262.65 Kcal / 1,097.88 KJ			Energia: 175.75 Kcal / 734.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.81 g	10.89 g	6.43 g	11.51 g	9.05 g	3.77 g	6.44 g	5.86 g	2.30 g	12.60 g	6.22 g	2.86 g	4.94 g	2.58 g	1.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.48 g	8.99 g	1.39 g	52.39 g	11.99 g	0.68 g	34.32 g	8.99 g	1.16 g	37.89 g	8.99 g	1.06 g	32.58 g	8.99 g	0.85 g
	Ebéd	Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Pörkölt, Lencsefőzelék [1,10,(12)], Tk. kenyer[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Magyaros burgonyaleves [1,3,9,12], Eszterházi sertéstokány[1,7,10,(12)], Makaróni[1]			Húsgaluska leves[1,3], Paradicsomos rizottó [7, (1,9)], Gyümölcs			Zöldborsó krémleves kenyérkockával[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Párizsias csirkemell [1,3], Petr. burgonya [12], Savanyú[10, (12)]			Kelkáposzta leves[1,7,12], Túróval tölt. nudli édes öntettel[1,7], Gyümölcs, Tk. kenyer[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 513.04 Kcal / 2,144.51 KJ			Energia: 486.62 Kcal / 2,034.07 KJ			Energia: 562.64 Kcal / 2,351.84 KJ			Energia: 536.83 Kcal / 2,243.95 KJ			Energia: 537.74 Kcal / 2,247.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.75 g	16.28 g	3.54 g	19.58 g	19.73 g	5.35 g	32.43 g	17.18 g	5.96 g	28.63 g	14.93 g	2.25 g	14.98 g	12.07 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.91 g	2.00 g	1.43 g	58.23 g	0.50 g	1.14 g	68.47 g	2.50 g	2.07 g	68.94 g	3.03 g	1.98 g	89.06 g	4.00 g	1.65 g
	Uzsonna	Vaníliás croissant[1,3,7, (5,6,8,11,12)]			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Soproni felvágott			Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]			Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Póréhagymás sajtkrém[7]			Pizzás csiga[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ			Energia: 160.80 Kcal / 672.14 KJ			Energia: 211.16 Kcal / 882.65 KJ			Energia: 196.94 Kcal / 823.21 KJ			Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.15 g	12.00 g	6.50 g	5.65 g	6.40 g	2.66 g	6.83 g	4.98 g	2.58 g	6.71 g	6.86 g	4.19 g	5.58 g	9.60 g	5.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.00 g	13.50 g	0.40 g	19.06 g	0.00 g	0.81 g	33.39 g	9.07 g	0.88 g	27.04 g	0.13 g	1.06 g	19.20 g	3.94 g	1.20 g

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

