



Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05603) ÉT. Óvoda 4-6 év 2.	Tízórai	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Trappista sajt [7], Paradicsom, Gyümölcs tea kf.			Zsemlé[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Kígyóuborka, Vaníliás tej[7]			Kenyér[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, Tejeskávét[1,7]			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], 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: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ			Energia: 169.75 Kcal / 709.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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	12.77 g	6.30 g	2.90 g	5.22 g	2.82 g	1.55 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	39.16 g	9.99 g	1.07 g	29.78 g	8.99 g	0.56 g
	Ebéd	Burgonyakrémleves gyönggyel[1,3,7,12], Húsgolyók kb: 4db[1,3,6], Zöldbabfőzelék [1,7], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Húsgaluska leves[1,3], Rizseshús, Csalamádé[12]			Zöldborsóleves[1], Tökfőzelék [1,7], Vagdalt [1,3,6,7,(5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Sajtkrémleves kenyérkockával[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Rántott csirkemell sütőben[1,3], Petr. burgonya [12], Savanyú [10,15,(12)]			Hamis raguleves[1,7], Káposztás kocka [1], Gyümölcs		
		Energia: 541.34 Kcal / 2,262.80 KJ			Energia: 584.79 Kcal / 2,444.42 KJ			Energia: 542.42 Kcal / 2,267.32 KJ			Energia: 497.74 Kcal / 2,080.55 KJ			Energia: 470.08 Kcal / 1,964.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.57 g	25.01 g	5.10 g	23.31 g	30.84 g	9.10 g	20.48 g	20.78 g	5.72 g	29.23 g	12.85 g	4.03 g	12.69 g	13.39 g	2.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.22 g	2.00 g	2.24 g	52.69 g	0.00 g	1.71 g	65.83 g	4.00 g	1.31 g	64.82 g	0.00 g	1.70 g	73.09 g	7.99 g	0.63 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			R. zsemlé[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]			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: 184.20 Kcal / 769.96 KJ			Energia: 196.94 Kcal / 823.21 KJ			Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.15 g	12.00 g	6.50 g	5.65 g	6.40 g	2.66 g	5.86 g	2.60 g	2.12 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	33.40 g	11.23 g	0.69 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!

