

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Kakaó 4-6[7], Kalács félegyházi[1,3,7]	Tejbekuszkusz fahéjjal 4- 6[1,7,(6)]	Gyümölcs tea 4-6, Házi tonhalkrém 4-6[3,4,10], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)], Jégsaláta	Gyümölcs tea 4-6, Tojásrántotta 4-6[3], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)]	Tej 4-6[7], Gépsonka (1,6,7), Sajttal zöldségekkel[7], Kornspitz [1,6]
		Energia: 493.15 Kcal / 2,061.37 KJ	Energia: 247.57 Kcal / 1,034.84 KJ	Energia: 243.62 Kcal / 1,018.33 KJ	Energia: 758.90 Kcal / 3,172.20 KJ	Energia: 273.81 Kcal / 1,144.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		14.45 g10.83 g5.99 g	9.72 g2.60 g1.57 g	9.95 g6.33 g1.20 g	50.28 g43.61 g11.98 g	24.83 g11.83 g7.64 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Gulyásleves 4-6, Barbecue csirkemellfilé 4- 6[10], Párolt rizs 4-6	Zellerkrémleves 4-6 [1,3,7,9], Svéd húsgolyó barnam. 4-6[1,6,(3,7,12)], Steak burgonya 4-6 (1,3,6,7,10,11), Párolt zöldborsó 4-6	Vegyes gyümölcsleves 4- 6[7], Mex.babos csirke +tortilla 4-6[1,7]	Burgonyaleves tejfölös 4- 6[1,7], Egészben sült sertéssz. 4-6, Hagymás tört burgonya 4-6	Csontleves tésztával 4-6 [1,3,9], Bolognai spagetti 4-6[1,7,(6,10,13)]
		Energia: 556.07 Kcal / 2,324.37 KJ	Energia: 784.25 Kcal / 3,278.17 KJ	Energia: 3,449.67 Kcal / 14,419.62 KJ	Energia: 814.10 Kcal / 3,402.94 KJ	Energia: 542.65 Kcal / 2,268.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		34.71 g18.53 g3.04 g	32.52 g32.56 g7.56 g	95.54 g81.91 g38.17 g	43.24 g37.68 g7.69 g	29.35 g14.86 g6.33 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Padlizsánkrém 4-6[3,10], Pita[1], Zöldséghasáb tízórai 4-6	Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)], Paradicsom, Mozzarella sajt[7]	Majonézes sajtos kukorica 4-6[3,7,10], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)]	Banán, Zabrudí[1,6,7, (5,8,11)]	Gyümölcs saláta 4-6, Korpovit keksz[1,12, (3,7,8,11)]
		Energia: 50.41 Kcal / 210.71 KJ	Energia: 143.53 Kcal / 599.96 KJ	Energia: 265.06 Kcal / 1,107.95 KJ	Energia: 2.48 Kcal / 10.37 KJ	Energia: 274.46 Kcal / 1,147.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		0.99 g2.66 g0.29 g	5.67 g0.84 g0.10 g	8.77 g4.57 g0.60 g	0.04 g0.05 g0.03 g	6.37 g6.69 g2.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

