

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Limonádé 4-6, Szalámis szendvics 4-6[1,7,(6,13)]	Tejbepukuszkusz fahéjjal 4- 6[1,7]	Gyümölcs tea 4-6, Házi tonhalkrém 4-6[3,4,7,10, (1,6)], Teljeskiörlésű kovászos kenyér[1,(13)], Jégsaláta	Gyümölcs tea 4-6, Tojásrántotta 4-6[3], Paradicsom kg, Teljes kiörlésű formakenyér, s	Kakaó 4-6[7,(1)], Kalács 4-6[1,3,7]
		Energia: 230.42 Kcal / 963.16 KJ	Energia: 260.16 Kcal / 1,087.47 KJ	Energia: 283.42 Kcal / 1,184.70 KJ	Energia: 100.10 Kcal / 418.42 KJ	Energia: 368.24 Kcal / 1,539.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.18 g11.43 g4.98 g	10.33 g2.60 g1.29 g	10.51 g6.30 g1.66 g	13.31 g3.18 g0.49 g	13.26 g8.91 g4.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Gulyásleves 4-6, Grízes tészta barackízzel 4-6 [1,15]	Paradicsomleves tésztával 4-6[1,3,9,12], Rakott brokkoli bulgurral 4 -6[1,7]	Eperkrémleves 4-6[7, (1,6,8,12)], Tarhonyáshús sertésből 4-6[1,3], Ecetes házi savanyúság 4-6(12)	Burgonyaleves tejfölös 4- 6[1,7,9], Fokhagymás sertésszelet 4-6, Párolt rizs 4-6, Ecetes házi savanyúság 4-6(12)	Csontleves tésztával 4-6 [1,3,9], Bolognai spagetti 4-6[1,7,12]
		Energia: 420.46 Kcal / 1,757.52 KJ	Energia: 506.53 Kcal / 2,117.30 KJ	Energia: 432.54 Kcal / 1,808.02 KJ	Energia: 766.96 Kcal / 3,205.89 KJ	Energia: 394.32 Kcal / 1,648.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		21.85 g11.32 g2.31 g	25.35 g20.83 g4.82 g	23.40 g13.05 g2.92 g	19.18 g44.68 g13.31 g	30.79 g16.22 g6.53 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Humusz pitával +zöldségek 4-6[1,12, (6,9,10)]	Mozzarella és paradicsom 4-6[7,(1)], Teljeskiörlésű kovászos kenyér[1,(13)]	S.pult sajtos kukor.jogh.4 -6[3,7,10,(1)], Teljeskiörlésű kovászos kenyér[1,(13)]	Zabrudí[6,(1,5,7,8)], Banán	Gyümölcs saláta 4-6, Korpovit keksz[1,6,11,12, (3,7,8)]
		Energia: 152.14 Kcal / 635.95 KJ	Energia: 137.14 Kcal / 573.25 KJ	Energia: 301.61 Kcal / 1,260.73 KJ	Energia: 223.57 Kcal / 934.52 KJ	Energia: 139.16 Kcal / 581.69 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.12 g0.79 g0.11 g	5.05 g1.82 g0.28 g	8.55 g3.98 g1.19 g	3.23 g5.69 g2.43 g	3.26 g2.95 g0.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

