



Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|------------|--|--|------------|---|---|------------|--|--|------------|---|--|----------|----------|--|---------|--------|--|--------|---------|--|--------|--------|--|---------|--------|--|---------|---------|--|--------|--------|--|---------|--------|--|---------|--|--|--------|--|--|
| (05558) ÉT.Óvoda 4-6 év | Tízórai | Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Sajtkrém[7], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf. | | | Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Paradicsom, Kakaó [7, (1,5)] | | | Hot dog[1,6, (5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs tea kf. | | | Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Mozaik felvágott [1,3,6,7,9,10], Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7] | | | Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Körözött[7], Citromos tea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 185.56 Kcal / 775.64 KJ | | | Energia: 309.27 Kcal / 1,292.75 KJ | | | Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ | | | Energia: 288.69 Kcal / 1,206.72 KJ | | | Energia: 208.26 Kcal / 870.53 KJ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 6.11 g | 4.63 g | 2.86 g | 9.50 g | 11.19 g | 5.56 g | 11.17 g | 13.44 g | 4.07 g | 11.55 g | 8.72 g | 3.56 g | 7.66 g | 3.76 g | 2.24 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 29.31 g | | | 41.66 g | | | 9.99 g | | | 0.85 g | | | 35.65 g | | | 10.72 g | | | 2.30 g | | | 39.88 g | | | 9.99 g | | | 1.09 g | | | 34.43 g | | | 6.99 g | | | 0.89 g | | | | | | | |
| | Ebéd | Vajas galuskaleves[1,3,6,9, (7)], Sült debreceni, Sárgaborsó főzelék [1], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)] | | | Karalábékrémleves gyönggyel[1,3,7], Bolognai spagetti másképp, reszelt sajt [1,4,7] | | | Tárkonyos burgonyaleves [1,3,7,12], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10,(12)], Gyümölcs | | | Fahéjas almaleves [1,7], Ketchupban pácolt csmell sz. [1,6], Vajas tört burgonya [6,12,(1,7)] | | | Kukoricás szárnyas raguleves[1,7,(9)], Tejbegríz kakaósóráttal[1,7,(5)], Gyümölcs | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 502.11 Kcal / 2,098.82 KJ | | | Energia: 529.15 Kcal / 2,211.85 KJ | | | Energia: 549.85 Kcal / 2,298.37 KJ | | | Energia: 454.31 Kcal / 1,899.02 KJ | | | Energia: 595.79 Kcal / 2,490.40 KJ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 22.25 g | 19.13 g | 5.77 g | 26.90 g | 21.52 g | 5.53 g | 18.22 g | 20.08 g | 6.04 g | 22.07 g | 11.62 g | 2.86 g | 21.75 g | 11.74 g | 3.82 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59.05 g | | | 0.08 g | | | 2.01 g | | | 56.71 g | | | 3.00 g | | | 1.39 g | | | 71.74 g | | | 0.95 g | | | 1.02 g | | | 65.05 g | | | 16.69 g | | | 1.02 g | | | 98.38 g | | | 30.17 g | | | 1.29 g | | |
| Uzsonna | Csokis croissant[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)] | | | Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6] | | | Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Edámi sajt[7], Jégcsapretek | | | Pizzás csiga[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)] | | | Gyümölcs joghurt [7], Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ | | | Energia: 229.00 Kcal / 957.22 KJ | | | Energia: 221.61 Kcal / 926.33 KJ | | | Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ | | | Energia: 190.36 Kcal / 795.70 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 | 6.84 g | 8.22 g | 2.86 g | 11.22 g | 10.59 g | 6.18 g | 5.58 g | 9.60 g | 5.22 g | 6.24 g | 3.36 g | 2.62 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30.00 g | | | 13.50 g | | | 0.40 g | | | 29.78 g | | | 0.00 g | | | 1.26 g | | | 19.17 g | | | 0.00 g | | | 0.97 g | | | 19.20 g | | | 3.94 g | | | 1.20 g | | | 32.36 g | | | 11.80 g | | | 0.70 g | | |

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

