

Óvodák

Heti étlap

2026. január 05 – január 11.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat		
Tízórai	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Citromos tea , Húskrémes (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Savanyú káposzta (12)			Forralt tej [7], Margarinos Zsemle[1], Méz			Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigánysonka(1,6,7)			Gyümölcs tea, Tojáskrémes [3,7,10, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kentucky Pulykamell sonka (1,6,7), Paradicsom		
	1, 3, 7			1, (7), (12)			1, 7			1, (6), (7)			1, 3, 7, 10, (12)			1, (6), (7)		
	Energia: 217,19 Kcal / 907,85 KJ			Energia: 300,29 Kcal / 1 255,21 KJ			Energia: 211,19 Kcal / 882,77 KJ			Energia: 220,89 Kcal / 923,32 KJ			Energia: 280,39 Kcal / 1 172,03 KJ			Energia: 248,82 Kcal / 1 040,07 KJ		
	Fehérje 5,64 g	Zsír 1,78 g	T.Zsír 1,82 g	Fehérje 7,48 g	Zsír 9,33 g	T.Zsír 2,12 g	Fehérje 5,44 g	Zsír 0,66 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 9,04 g	Zsír 0,99 g	T.Zsír 0,21 g	Fehérje 6,68 g	Zsír 7,88 g	T.Zsír 2,76 g	Fehérje 7,30 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 0,11 g
	Szénhidrát 43,63 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 44,94 g	Cukor 17,99 g	Só 1,20 g	Szénhidrát 45,64 g	Cukor 16,20 g	Só 0,50 g	Szénhidrát 42,47 g	Cukor 15,03 g	Só 1,21 g	Szénhidrát 43,69 g	Cukor 15,03 g	Só 1,87 g	Szénhidrát 41,87 g	Cukor 15,03 g	Só 1,25 g
Ebéd	Frankfurti leves [1,7,9,(6,10)], Fodrosmetélt[1], Mákszórás [8,(5)], Gyümölcs			Csontleves[9,(1)], Rakott karfiol[1,7], Csiga tészta[1,3]			BrokkolikréMLEVES [1,7], Rövidcső tészta[1], Temesvári csirkecomb csíkok [1,7], Levesgyöngy [1,3,(6,7)]			Kertészleves [1,9], Paradicsomos burgonyafőzelék[1, (12)], Húsgombóc [3], Piskóta szelet [1,3,6,7]			Gyümölcsleves [1,7,(6,12)], Rizi bizi , Rántott csirkemell [1,3]			Babgulyás [1,9], Félbarna kenyér [1], Rétes, túrós [1,3,7,(8)]		
	1, 7, 8, 9, (5), (6), (10)			1, 3, 7, 9			1, 3, 7, (6)			1, 3, 6, 7, 9, (12)			1, 3, 7, (6), (12)			1, 3, 7, 9, (8)		
	Energia: 615,63 Kcal / 2 573,33 KJ			Energia: 445,19 Kcal / 1 860,89 KJ			Energia: 537,90 Kcal / 2 248,42 KJ			Energia: 534,22 Kcal / 2 233,04 KJ			Energia: 667,07 Kcal / 2 788,35 KJ			Energia: 661,57 Kcal / 2 765,36 KJ		
	Fehérje 21,19 g	Zsír 18,23 g	T.Zsír 6,73 g	Fehérje 19,27 g	Zsír 18,30 g	T.Zsír 3,55 g	Fehérje 29,60 g	Zsír 14,52 g	T.Zsír 7,28 g	Fehérje 21,53 g	Zsír 17,99 g	T.Zsír 3,52 g	Fehérje 27,24 g	Zsír 7,57 g	T.Zsír 4,45 g	Fehérje 29,01 g	Zsír 20,92 g	T.Zsír 2,10 g
	Szénhidrát 90,54 g	Cukor 14,99 g	Só 1,52 g	Szénhidrát 50,11 g	Cukor 0,00 g	Só 5,95 g	Szénhidrát 82,85 g	Cukor 0,27 g	Só 2,57 g	Szénhidrát 72,32 g	Cukor 5,99 g	Só 5,76 g	Szénhidrát 119,70 g	Cukor 9,99 g	Só 0,87 g	Szénhidrát 85,83 g	Cukor 0,00 g	Só 1,21 g
Uzsonna	Kenőmájasos(6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Margarinos Félbarna kenyér [1], Sajtos párizsi[7, (1,6)]			Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kentucky Pulykamell sonka (1,6,7), Kígyóuborka			Vajkrémes[7], Zsemle[1], Toast sonka(1,6,7), Paprika			Pogácsa, sajtos [1,7,(6,12)]			Croissan vaniliás [1,3,7,(15)]		
	1, (6), (7), (10)			1, 7, (6)			1, 7, (6)			1, 7, (6)			1, 7, (6), (12)			1, 3, 7, (15)		
	Energia: 185,78 Kcal / 776,56 KJ			Energia: 173,39 Kcal / 724,77 KJ			Energia: 221,88 Kcal / 927,46 KJ			Energia: 204,90 Kcal / 856,48 KJ			Energia: 228,15 Kcal / 953,67 KJ			Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ		
	Fehérje 7,36 g	Zsír 5,02 g	T.Zsír 1,81 g	Fehérje 7,26 g	Zsír 4,19 g	T.Zsír 1,10 g	Fehérje 7,55 g	Zsír 8,92 g	T.Zsír 2,03 g	Fehérje 8,23 g	Zsír 5,67 g	T.Zsír 2,39 g	Fehérje 3,08 g	Zsír 16,37 g	T.Zsír 4,47 g	Fehérje 4,10 g	Zsír 8,60 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,96 g	Cukor 0,00 g	Só 1,01 g	Szénhidrát 26,51 g	Cukor 0,00 g	Só 1,30 g	Szénhidrát 26,54 g	Cukor 0,00 g	Só 1,26 g	Szénhidrát 30,00 g	Cukor 0,00 g	Só 0,49 g	Szénhidrát 16,86 g	Cukor 0,00 g	Só 0,99 g	Szénhidrát 33,95 g	Cukor 0,00 g	Só 0,20 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács