

Óvodák

Heti étlap
2026. január 12 – január 16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej [7], Gabonagolyó csokis [5,6,7,8,(1)]	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Vajkrém[7], Soproni felvágott(1,6,7), Paradicsom	Karamell [7], Kuglóf [1,3,7]	Gyümölcs tea, Tonhalkrém[4,7,10, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Jégcsapretek	Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1], Vajkrém[7], Zala felvágott, Paprika
	5, 6, 7, 8, (1)	1, 7, (6)	1, 3, 7	1, 4, 7, 10, (12)	1, 7
	Energia: 56,45 Kcal / 235,96 KJ	Energia: 304,14 Kcal / 1 271,31 KJ	Energia: 228,08 Kcal / 953,37 KJ	Energia: 286,80 Kcal / 1 198,82 KJ	Energia: 281,14 Kcal / 1 175,17 K
	Fehérje 8,97 g	Fehérje 7,79 g	Fehérje 4,81 g	Fehérje 7,70 g	Fehérje 8,20 g
	Szénhidrát 10,41 g	Szénhidrát 42,13 g	Szénhidrát 39,78 g	Szénhidrát 42,32 g	Szénhidrát 45,37 g
Ebéd	Gulyásleves [1,9,(12)], Szilvalekváros gombóc [1,3,7], Félbarna kenyér [1]	Tojásleves [1,3], Párolt bulgur[1,9], Vadas sertésragu 0,10[1,7,9,10, (12)], Kovászos uborka (1,12)	Eperkrémleves[7, (1,6,12)], Szarvacskaszerű [1,7,(12)]	Csontleves[9,(1)], Csiga tészta [1,3], Zöldborsófőzelék[1,7], Főtt tojás[3], Gyümölcsös Müzliszelet, [1, (5,6,7,8,11)]	Paradicsom leves [1,9, (12)], Tört burgonya, hagymás , Sertéssült[1, (12)], Párolt káposzta
	1, 3, 7, 9, (12)	1, 3, 7, 9, 10, (12)	1, 7, (6), (12)	1, 3, 7, 9, (5), (6), (8), (11)	1, 9, (12)
	Energia: 787,73 Kcal / 3 292,71 KJ	Energia: 562,86 Kcal / 2 352,75 KJ	Energia: 577,84 Kcal / 2 415,37 KJ	Energia: 370,89 Kcal / 1 550,32 KJ	Energia: 445,45 Kcal / 1 861,98 KJ
	Fehérje 23,70 g	Fehérje 24,51 g	Fehérje 21,74 g	Fehérje 16,16 g	Fehérje 25,22 g
	Szénhidrát 131,94 g	Szénhidrát 75,95 g	Szénhidrát 76,59 g	Szénhidrát 55,22 g	Szénhidrát 88,59 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika	Császárszemle[1,7], Kockasajt[7,(1)]	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Bizánci sonka, Kígyóuborka	Kifli[1,7], Gyümölcs joghurt[7,(1)]	Kakaós csiga[1,3,7, (8,15)]
	1, (6), (7)	1, 7	1	1, 7	1, 3, 7, (8), (15)
	Energia: 180,22 Kcal / 753,32 KJ	Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ	Energia: 180,80 Kcal / 755,74 KJ	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ
	Fehérje 6,59 g	Fehérje 8,32 g	Fehérje 7,30 g	Fehérje 6,86 g	Fehérje 3,80 g
	Szénhidrát 26,63 g	Szénhidrát 25,58 g	Szénhidrát 26,38 g	Szénhidrát 36,28 g	Szénhidrát 30,90 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács