

Óvodák

Heti étlap
2026. január 19 – január 23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé [7,(1)], Briós [1,3,7]	Citromos tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Soproni felvágott(1,6,7), Paradicsom	Forralt tej [7], Zsemle[1], Sárgabaracklekvár(12)	Gyümölcs tea, Tojáskrémes [3,7,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Paradicsom
	1, 3, 7	1, (6), (7)	1, 7, (12)	1, 3, 7, 10, (12)	1, (6), (7)
	Energia: 250,20 Kcal / 1 045,84 KJ	Energia: 277,25 Kcal / 1 158,91 KJ	Energia: 194,92 Kcal / 814,77 KJ	Energia: 276,01 Kcal / 1 153,72 KJ	Energia: 230,85 Kcal / 964,95 KJ
	Fehérje 5,93 g Zsír 4,15 g T.Zsír 2,80 g Szénhidrát 48,43 g Cukor 20,05 g Só 0,30 g	Fehérje 7,55 g Zsír 6,93 g T.Zsír 2,40 g Szénhidrát 44,93 g Cukor 17,99 g Só 0,75 g	Fehérje 5,43 g Zsír 0,65 g T.Zsír 1,63 g Szénhidrát 41,46 g Cukor 12,90 g Só 0,51 g	Fehérje 6,48 g Zsír 7,84 g T.Zsír 2,75 g Szénhidrát 42,89 g Cukor 15,03 g Só 1,87 g	Fehérje 8,40 g Zsír 2,55 g T.Zsír 0,11 g Szénhidrát 41,93 g Cukor 15,03 g Só 1,25 g
Ebéd	Zöldborsóleves [1,9], Penne tészta[1], Bolognai ragu(1,12), Trappista sajt [7], Gyümölcs	Karfiolleves [1,7,9], Rakott burgonya[1,3,7, (6,10)], V.v sav. édesítővel(12)	Karamellás körtekrémleves [7, (1,6,12)], Kukoricás rizs , Rántott halrud [1,4], Csiki öntet[3,10,(1,7,12)]	Lebbencsleves[1,9,(12)], Paradicsomos káposzta [1,(12)], Vagdalt /sertés/ [1,3], Nápolyi[1, (3,5,6,7,8)]	Babgulyás [1,9], Tejbedara [1,7], Kakaósórat (1), Félbarna kenyér [1]
	1, 7, 9, (12)	1, 3, 7, 9, (6), (10), (12)	1, 3, 4, 7, 10, (6), (12)	1, 3, 9, (5), (6), (7), (8), (12)	1, 7, 9
	Energia: 628,31 Kcal / 2 626,34 KJ	Energia: 576,12 Kcal / 2 408,18 KJ	Energia: 656,86 Kcal / 2 745,67 KJ	Energia: 720,92 Kcal / 3 013,45 KJ	Energia: 666,80 Kcal / 2 787,22 KJ
	Fehérje 28,20 g Zsír 18,74 g T.Zsír 4,72 g Szénhidrát 84,76 g Cukor 3,40 g Só 5,05 g	Fehérje 24,71 g Zsír 25,16 g T.Zsír 10,10 g Szénhidrát 61,90 g Cukor 0,00 g Só 2,68 g	Fehérje 15,65 g Zsír 26,29 g T.Zsír 6,70 g Szénhidrát 101,44 g Cukor 13,39 g Só 2,88 g	Fehérje 23,89 g Zsír 29,39 g T.Zsír 7,55 g Szénhidrát 87,58 g Cukor 18,94 g Só 1,54 g	Fehérje 24,74 g Zsír 14,07 g T.Zsír 4,35 g Szénhidrát 108,71 g Cukor 29,97 g Só 1,62 g
Uzsonna	Kenőmájasos(6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika	Fahéjas csiga[1,3,7,(15)]	Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Paprika	Zsemle Hosszú[1], Margarin, BBQ Sonka (10), Kígyóborka	Pogácsa, sajtos[1,7, (6,12)]
	1, (6), (7), (10)	1, 3, 7, (15)	1, 7, (6), (10)	1, (10)	1, 7, (6), (12)
	Energia: 185,32 Kcal / 774,64 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ	Energia: 218,90 Kcal / 915,00 KJ	Energia: 193,80 Kcal / 810,08 KJ	Energia: 228,15 Kcal / 953,67 KJ
	Fehérje 7,40 g Zsír 5,04 g T.Zsír 1,80 g Szénhidrát 26,76 g Cukor 0,00 g Só 1,01 g	Fehérje 3,80 g Zsír 12,30 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 30,90 g Cukor 0,00 g Só 0,30 g	Fehérje 7,45 g Zsír 8,54 g T.Zsír 3,15 g Szénhidrát 27,16 g Cukor 0,00 g Só 0,97 g	Fehérje 8,10 g Zsír 4,63 g T.Zsír 1,66 g Szénhidrát 31,98 g Cukor 0,00 g Só 1,00 g	Fehérje 3,08 g Zsír 16,37 g T.Zsír 4,47 g Szénhidrát 16,86 g Cukor 0,00 g Só 0,99 g

Szalontai Zsolt
élelmezésvezető

Bablinszki László
főszakács