

Óvodák

Heti étlap
2026. január 26 – január 30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej [7], Gabonagolyó csokis [5,6,7,8,(1)]	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Kakaó[7,(1)], Kuglóf [1,3,7]	Citromos tea, Füstölt sajtkrémes[7,(1)] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Lilahagyma	Gyümölcs tea, Sült húskrémes (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika
	5, 6, 7, 8, (1)	1, 7	1, 3, 7	1, 7	1, (7)
	Energia: 56,45 Kcal / 235,96 KJ	Energia: 266,11 Kcal / 1 112,34 KJ	Energia: 244,82 Kcal / 1 023,35 KJ	Energia: 287,94 Kcal / 1 203,59 KJ	Energia: 341,56 Kcal / 1 427,72 KJ
	Fehérje 8,97 g	Fehérje 5,10 g	Fehérje 5,09 g	Fehérje 6,94 g	Fehérje 7,67 g
	Szénhidrát 10,41 g	Szénhidrát 42,11 g	Szénhidrát 42,93 g	Szénhidrát 46,12 g	Szénhidrát 43,06 g
Ebéd	Sertésraguleves [1,7,9], Gránátos kocka [1], Gyümölcs	Burgonyagombóc leves [1,3,7,9], Zöldséges bulgur húsmentes [1,(12)], Trappista sajt[7], V.v sav. édesítővel(12)	Zöldséghúsleves [1,7,9], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Sertés pörkölt [1, (12)], Lencsefőzelék [1,7,10,(5,8,11,12)], Müzliszelet, gyümölcsös [1,(5,6,7,8,11)]	Csontleves[9,(1)], Eperlevél levesbetét[1] Burgonyapüré[7, (1,3,6,9,10)], Sertéssült[1, (12)], Sajtmártás [1,7],	Fahéjas szilvaleves[1,7], Tarhonyáshús (12), Csemege uborka édesítővel[10,(12)]
	1, 7, 9	1, 3, 7, 9, (12)	1, 3, 7, 9, 10, (5), (6), (8), (11), (12)	1, 7, 9, (3), (6), (10), (12)	1, 7, 10, (12)
	Energia: 540,09 Kcal / 2 257,58 KJ	Energia: 492,99 Kcal / 2 060,70 KJ	Energia: 510,73 Kcal / 2 134,85 KJ	Energia: 286,31 Kcal / 1 196,78 KJ	Energia: 547,16 Kcal / 2 287,13 KJ
	Fehérje 22,04 g	Fehérje 20,74 g	Fehérje 19,57 g	Fehérje 21,51 g	Fehérje 15,32 g
	Szénhidrát 82,75 g	Szénhidrát 83,34 g	Szénhidrát 46,30 g	Szénhidrát 24,32 g	Szénhidrát 79,77 g
Uzsonna	Kolbászkrémes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika	Margarinos Félbarna kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Kígyóuborka	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Paradicsom	Margarinos Félbarna kenyér [1], Krásno Fűrdői Füstölt Sonka, Kígyóuborka	Croissan[1,3,7,(15)]
	1, 7, (6)	1, (6), (7)	1, (6), (7), (10)	1	1, 3, 7, (15)
	Energia: 219,87 Kcal / 919,06 KJ	Energia: 163,32 Kcal / 682,68 KJ	Energia: 181,45 Kcal / 758,46 KJ	Energia: 133,97 Kcal / 559,99 KJ	Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ
	Fehérje 6,72 g	Fehérje 8,70 g	Fehérje 7,16 g	Fehérje 5,38 g	Fehérje 2,25 g
	Szénhidrát 26,92 g	Szénhidrát 26,55 g	Szénhidrát 27,16 g	Szénhidrát 26,59 g	Szénhidrát 16,90 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács