

Óvodák

Heti étlap

2026. február 09 – február 13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej [7], Margarinos Zsemle [1], Sárgabaracklekvár(12)	Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zala felvágott, Paradicsom	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Citromos tea , Tojáskrém [3,7,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom
	1, 7, (12)	1, 7	1, 3, 7	1, 3, 7, 10, (12)	1, (6), (7)
	Energia: 231,13 Kcal / 966,12 KJ	Energia: 270,58 Kcal / 1 131,02 KJ	Energia: 217,19 Kcal / 907,85 KJ	Energia: 289,38 Kcal / 1 209,61 KJ	Energia: 225,67 Kcal / 943,30 KJ
	Fehérje 5,43 g Zsír 0,66 g T.Zsír 1,63 g	Fehérje 8,15 g Zsír 6,84 g T.Zsír 2,92 g	Fehérje 5,64 g Zsír 1,78 g T.Zsír 1,82 g	Fehérje 6,69 g Zsír 7,88 g T.Zsír 2,75 g	Fehérje 7,84 g Zsír 2,01 g T.Zsír 0,57 g
	Szénhidrát 50,45 g Cukor 21,89 g Só 0,51 g	Szénhidrát 42,57 g Cukor 15,03 g Só 1,17 g	Szénhidrát 43,63 g Cukor 14,99 g Só 0,02 g	Szénhidrát 46,23 g Cukor 17,99 g Só 1,88 g	Szénhidrát 42,57 g Cukor 15,03 g Só 0,76 g
Ebéd	Sárgaborsógulyás [1], Fodros kocka [1], Tejfölös túró[7], Félbarna kenyér [1], Gyümölcs	Gyümölcsleves [1,7, (6,12)], Párolt rizsköret , Sertéstokány Budapest módra(12)	Csontleves[9,(1)], Csiga tészta[1,3], Tökfőzelék[1,7], Rántott pulyka nuggets[1,6], Túró rúdi[7,(1,5)]	BrokkolikréMLEVES [1,7], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Csirke paprikás[1,7,(12)], Orsó tészta[1], Csemege uborka édesítővel[10,(12)]	Zöldség leves[1,9,(12)], Petrezselymes burgonya , Rántott halrud [1,4], Csíki öntet[3,10,(1,7,12)]
	1, 7	1, 7, (6), (12)	1, 3, 6, 7, 9, (5)	1, 3, 7, 10, (6), (12)	1, 3, 4, 9, 10, (7), (12)
	Energia: 753,68 Kcal / 3 150,38 KJ	Energia: 644,79 Kcal / 2 695,22 KJ	Energia: 478,33 Kcal / 1 999,42 KJ	Energia: 429,87 Kcal / 1 796,86 KJ	Energia: 516,98 Kcal / 2 160,98 KJ
	Fehérje 34,43 g Zsír 22,16 g T.Zsír 6,16 g	Fehérje 21,55 g Zsír 16,75 g T.Zsír 2,98 g	Fehérje 16,14 g Zsír 20,01 g T.Zsír 8,85 g	Fehérje 28,11 g Zsír 11,56 g T.Zsír 5,14 g	Fehérje 16,21 g Zsír 23,74 g T.Zsír 5,02 g
	Szénhidrát 98,02 g Cukor 0,00 g Só 3,07 g	Szénhidrát 101,32 g Cukor 10,33 g Só 1,51 g	Szénhidrát 58,18 g Cukor 10,95 g Só 3,37 g	Szénhidrát 72,39 g Cukor 0,27 g Só 4,92 g	Szénhidrát 71,05 g Cukor 1,74 g Só 3,51 g
Uzsonna	Kenőmájasos(6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika	Fahéjas csiga[1,3,7,(15)]	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sajtos párizsi[7, (1,6)], Paprika	Margarinos Félbarna kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Paprika	Fánk[1,3,7]
	1,(6),(7),(10)	1,3,7,(15)	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,3,7
	Energia: 185,32 Kcal / 774,64 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ	Energia: 179,99 Kcal / 752,36 KJ	Energia: 164,89 Kcal / 689,24 KJ	Energia: 392,34 Kcal / 1 639,98 KJ
	Fehérje 7,40 g Zsír 5,04 g T.Zsír 1,80 g	Fehérje 3,80 g Zsír 12,30 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 7,20 g Zsír 4,45 g T.Zsír 1,20 g	Fehérje 8,74 g Zsír 2,37 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 4,40 g Zsír 23,60 g T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,76 g Cukor 0,00 g Só 1,01 g	Szénhidrát 30,90 g Cukor 0,00 g Só 0,30 g	Szénhidrát 26,96 g Cukor 0,00 g Só 1,10 g	Szénhidrát 26,81 g Cukor 0,00 g Só 1,45 g	Szénhidrát 37,66 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmezésvezető

Bablinszki László
főszakács