

Óvodák

Heti étlap

2026. február 16 – február 20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Tízórai	Kakaó[7,(1)], Kuglóf [1,3,7]	Citromos tea , Sonka krémes [7,(1,6)], Félbarna kenyér [1]	Karamell [7], Sajtos Pogácsa, [1,7,(6,12)]	Gyümölcs tea, Sült húskrémes (7), Teljes kiórlésű kenyér [1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Körözöttes [7], Teljes kiórlésű kenyér [1]										
	1, 3, 7	1, 7, (6)	1, 7, (6), (12)	1, (7)	1, 7										
	Energia: 244,82 Kcal / 1 023,35 KJ	Energia: 254,34 Kcal / 1 063,14 KJ	Energia: 285,42 Kcal / 1 193,06 KJ	Energia: 342,02 Kcal / 1 429,64 KJ	Energia: 233,27 Kcal / 975,07 KJ										
	Fehérje 5,09 g	Zsír 5,28 g	T.Zsír 1,82 g	Fehérje 3,74 g	Zsír 16,67 g	T.Zsír 6,10 g	Fehérje 7,63 g	Zsír 14,31 g	T.Zsír 4,11 g	Fehérje 8,09 g	Zsír 2,73 g	T.Zsír 1,17 g			
	Szénhidrát 42,93 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 44,77 g	Cukor 17,99 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 29,79 g	Cukor 11,99 g	Só 1,01 g	Szénhidrát 43,26 g	Cukor 15,03 g	Só 1,76 g	Szénhidrát 42,54 g	Cukor 15,03 g	Só 0,76 g
Ebéd	Gulyásleves [1,9,(12)], Félbarna kenyér [1], Tejberizs [7], Kakaószórat (1), Gyümölcs	Tojásleves [1,3], Burgonya főzelék [1,7], Sertés pörkölt [1,(12)], Nápolyi[1,(3,5,6,7,8)]	Lebbencsleves[1,9,(12)], Mustáros csirkeragu [1,7,10,(12)], Szarvacska tészta[1]	Kertészleves [1,9], Lencsefőzelék [1,7,10, (5,8,11,12)], Sült virsli (1,6,7,10), Túró rúdi[7, (1,5)]	Gyümölcsleves [1,7, (6,12)], Paradicsomos pennés tészta[1,7,(12)]										
	1, 7, 9, (12)	1, 3, 7, (5), (6), (8), (12)	1, 7, 9, 10, (12)	1, 7, 9, 10, (5), (6), (8), (11), (12)	1, 7, (6), (12)										
	Energia: 659,18 Kcal / 2 755,37 KJ	Energia: 687,95 Kcal / 2 875,63 KJ	Energia: 482,41 Kcal / 2 016,47 KJ	Energia: 369,84 Kcal / 1 545,93 KJ	Energia: 570,11 Kcal / 2 383,06 KJ										
	Fehérje 20,85 g	Zsír 15,26 g	T.Zsír 2,90 g	Fehérje 23,84 g	Zsír 34,90 g	T.Zsír 9,02 g	Fehérje 28,30 g	Zsír 10,13 g	T.Zsír 4,09 g	Fehérje 14,83 g	Zsír 21,57 g	T.Zsír 10,98 g	Fehérje 18,84 g	Zsír 10,38 g	T.Zsír 6,06 g
	Szénhidrát 108,16 g	Cukor 15,32 g	Só 1,30 g	Szénhidrát 68,56 g	Cukor 11,43 g	Só 1,83 g	Szénhidrát 87,61 g	Cukor 0,20 g	Só 4,41 g	Szénhidrát 28,75 g	Cukor 4,22 g	Só 2,46 g	Szénhidrát 99,83 g	Cukor 9,99 g	Só 0,47 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiórlésű kenyér [1], Trappista sajt [7], Kígyóuborka	Vajkrémes[7], Teljes kiórlésű kenyér [1], Soproni felvágott(1,6,7), Paradicsom	Vajkrémes[7], Császársemle[1,7], Toast sonka (1,6,7), Paprika	Kifli[1,7], Gyümölcs joghurt[7,(1)]	Kakaós csiga[1,3,7, (8,15)]										
	1, 7	1, 7, (6)	1, 7, (6)	1, 7	1, 3, 7, (8), (15)										
	Energia: 208,79 Kcal / 872,74 KJ	Energia: 241,32 Kcal / 1 008,72 KJ	Energia: 188,51 Kcal / 787,97 KJ	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 K										
	Fehérje 10,34 g	Zsír 6,35 g	T.Zsír 3,67 g	Fehérje 7,79 g	Zsír 10,90 g	T.Zsír 4,33 g	Fehérje 7,67 g	Zsír 5,63 g	T.Zsír 2,39 g	Fehérje 6,86 g	Zsír 3,21 g	T.Zsír 3,13 g	Fehérje 3,80 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,66 g	Cukor 0,00 g	Só 1,00 g	Szénhidrát 27,06 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 26,58 g	Cukor 0,00 g	Só 0,01 g	Szénhidrát 36,28 g	Cukor 22,45 g	Só 0,49 g	Szénhidrát 30,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács