

Óvodák

Heti étlap

2026. február 23 – február 27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Forralt tej [7], Méz, Margarinos Zsemle[1]			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7)			Karamell [7], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcs tea, Tonhalkrémes[4,7,10, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Citromos tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Jégcsapretek		
	1, 7			1, 7, (6)			1, 3, 7			1, 4, 7, 10, (12)			1, 7, (6)		
	Energia: 211,19 Kcal / 882,77 KJ			Energia: 264,38 Kcal / 1 105,11 KJ			Energia: 200,45 Kcal / 837,88 KJ			Energia: 288,27 Kcal / 1 204,97 KJ			Energia: 273,13 Kcal / 1 141,68 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5,44 g	0,66 g	1,63 g	8,45 g	6,50 g	2,03 g	5,36 g	1,45 g	1,63 g	7,66 g	8,96 g	3,57 g	8,14 g	6,00 g	2,49 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
45,64 g	16,20 g	0,50 g	41,33 g	15,03 g	1,25 g	40,48 g	11,99 g	0,02 g	42,68 g	15,03 g	1,04 g	45,41 g	17,99 g	0,79 g	
Ebéd	Daráltusos leves[9], Túrós gombóc[1,3,7], Tejföl[7], Gyümölcs			Paradicsom leves[1,9, (12)], Tarhonyáshús (12), V.v sav. édesítővel(12)			Csontleves[9,(1)], Csiga tészta[1,3], Kelkáposzta főzelék [1], Vagdalt /sertés/[1,3], Nápolyi [1,(3,5,6,7,8)]			Citromos almaleves [1,7, (6,12)], Makaróni tészta, Bolognai ragu(1,12), Trappista sajt[7]			Karfiolkremleves [1,7], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Rakott burgonya[1,3,7, (6,10)], Kovászos uborka (1,12)		
	1, 3, 7, 9			1, 9, (12)			1, 3, 9, (5), (6), (7), (8)			1, 7, (6), (12)			1, 3, 7, (6), (10), (12)		
	Energia: 475,21 Kcal / 1 986,38 KJ			Energia: 585,08 Kcal / 2 445,63 KJ			Energia: 606,41 Kcal / 2 534,79 KJ			Energia: 627,64 Kcal / 2 623,54 KJ			Energia: 583,73 Kcal / 2 439,99 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11,74 g	19,38 g	4,29 g	18,70 g	15,25 g	1,11 g	21,96 g	28,11 g	7,02 g	22,91 g	18,54 g	4,61 g	24,68 g	27,19 g	11,04 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58,99 g	19,98 g	4,72 g	91,45 g	8,67 g	2,05 g	65,22 g	10,75 g	1,94 g	91,99 g	9,39 g	1,88 g	59,05 g	0,00 g	3,17 g	
Uzsonna	Kolbászkrémes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Füstölt sajtkrémes[7,(1)], Félbarna kenyér [1], Paprika			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigánysonka(1,6,7), Kígyóuborka			Vajkrémes[7], Császárzsemle[1,7], Sajtós párizsi [7,(1,6)]			Croissan[1,3,7,(15)]		
	1, 7, (6)			1, 7			1, (6), (7)			1, 7, (6)			1, 3, 7, (15)		
	Energia: 220,33 Kcal / 920,98 KJ			Energia: 207,42 Kcal / 867,02 KJ			Energia: 160,42 Kcal / 670,56 KJ			Energia: 202,19 Kcal / 845,15 KJ			Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6,68 g	9,07 g	4,57 g	7,23 g	7,67 g	4,29 g	9,24 g	1,01 g	0,21 g	6,75 g	7,99 g	3,03 g	2,25 g	15,80 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27,12 g	0,00 g	1,04 g	27,14 g	0,00 g	1,14 g	27,74 g	0,00 g	1,22 g	25,64 g	0,00 g	0,35 g	16,90 g	0,00 g	0,20 g	

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács