

Óvodák

Heti étlap
2026. március 02 – március 06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej [7], Kakaós csiga[1,3,7,(8,15)]	Gyümölcs tea, Körözöttes [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Tejeskávé [7,(1)], Kuglóf [1,3,7]	Gyümölcsös joghurt[7,(1)], Kifli[1,7]	Gyümölcs tea, Tojáskrém [3,7,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka
	1, 3, 7, (8), (15)	1, 7	1, 3, 7	1, 7	1, 3, 7, 10, (12)
	Energia: 302,41 Kcal / 1 264,07 KJ	Energia: 233,27 Kcal / 975,07 KJ	Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ	Energia: 278,36 Kcal / 1 163,54 KJ
	Fehérje 4,46 g Zsír 0,30 g T.Zsír 1,63 g Szénhidrát 40,83 g Cukor 8,99 g Só 0,02 g	Fehérje 8,09 g Zsír 2,73 g T.Zsír 1,17 g Szénhidrát 42,54 g Cukor 15,03 g Só 0,76 g	Fehérje 4,83 g Zsír 4,95 g T.Zsír 1,63 g Szénhidrát 42,98 g Cukor 14,99 g Só 0,02 g	Fehérje 6,86 g Zsír 3,21 g T.Zsír 3,13 g Szénhidrát 36,28 g Cukor 22,45 g Só 0,49 g	Fehérje 6,68 g Zsír 7,86 g T.Zsír 2,75 g Szénhidrát 43,23 g Cukor 15,03 g Só 1,88 g
Ebéd	Legényfogó leves [1], Prézlis tészta [1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor, Gyümölcs	Gyümölcsleves [1,7, (6,12)], Rakott karfiol[1,7]	Sajtkrémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Szarvacskas tészta[1], Csirke paprikás[1,7,(12)], Csemege uborka édesítővel[10,(12)]	Tavaszi zöldségleves [1,9], Chilibab húsmentes[1,7,(12)], Félbarna kenyér [1], Trappista sajt[7]	Tojásleves [1,3], Burgonyapüré[7, (1,3,6,9,10)], Rántott csirkemell [1,3]
	1, (12)	1, 7, (6), (12)	1, 3, 7, 10, (6), (12)	1, 7, 9, (12)	1, 3, 7, (6), (9), (10)
	Energia: 969,31 Kcal / 4 051,72 KJ	Energia: 556,17 Kcal / 2 324,79 KJ	Energia: 568,27 Kcal / 2 375,37 KJ	Energia: 603,05 Kcal / 2 520,75 KJ	Energia: 360,54 Kcal / 1 507,06 KJ
	Fehérje 26,82 g Zsír 19,70 g T.Zsír 5,91 g Szénhidrát 164,14 g Cukor 39,33 g Só 2,26 g	Fehérje 19,79 g Zsír 20,24 g T.Zsír 4,60 g Szénhidrát 73,03 g Cukor 9,99 g Só 5,17 g	Fehérje 32,82 g Zsír 25,28 g T.Zsír 13,57 g Szénhidrát 71,28 g Cukor 0,27 g Só 4,09 g	Fehérje 34,57 g Zsír 13,79 g T.Zsír 8,10 g Szénhidrát 84,28 g Cukor 0,00 g Só 3,53 g	Fehérje 22,08 g Zsír 9,85 g T.Zsír 5,21 g Szénhidrát 30,00 g Cukor 0,29 g Só 2,12 g
Uzsonna	Füstölt sajtkrém [7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom	Margarinos Félbarna kenyér [1], Krásno Fűdői Füstölt Sonka, Kígyóuborka	Kifli[1,7], Szalámis Kockasajt, [6,7,(1)]	Vajkrém [7], Hosszú Zsemle[1], Zala felvágott, Paradicsom	Fahéjas csiga[1,3,7,(15)]
	1, 7	1	1, 6, 7	1, 7	1, 3, 7, (15)
	Energia: 210,56 Kcal / 880,14 KJ	Energia: 133,97 Kcal / 559,99 KJ	Energia: 180,46 Kcal / 754,32 KJ	Energia: 220,76 Kcal / 922,78 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ
	Fehérje 6,89 g Zsír 7,85 g T.Zsír 4,40 g Szénhidrát 27,19 g Cukor 0,00 g Só 0,94 g	Fehérje 5,38 g Zsír 0,61 g T.Zsír 0,03 g Szénhidrát 26,59 g Cukor 0,00 g Só 1,46 g	Fehérje 7,48 g Zsír 5,31 g T.Zsír 2,97 g Szénhidrát 25,48 g Cukor 0,00 g Só 0,56 g	Fehérje 8,95 g Zsír 6,74 g T.Zsír 2,95 g Szénhidrát 33,10 g Cukor 0,00 g Só 1,11 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

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács