

# Óvodák

Heti étlap  
2026. március 09 – március 13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej [7], Gabonagolyó csokis [5,6,7,8,(1)]	Gyümölcs tea, Vajkrémes[7],Félbarna kenyér [1], Toast sonka(1,6,7)	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Citromos tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom	Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika
	1, 6, 7, (3)	1, 7, (6)	1, 3, 7	1, (6), (7)	1, 7
	Energia: 56,45 Kcal / 235,96 KJ	Energia: 256,52 Kcal / 1 072,25 KJ	Energia: 217,19 Kcal / 907,85 KJ	Energia: 236,69 Kcal / 989,36 KJ	Energia: 274,70 Kcal / 1 148,25 KJ
	Fehérje 8,97 g Zsír 8,73 g T.Zsír 6,99 g	Fehérje 8,19 g Zsír 5,76 g T.Zsír 2,39 g	Fehérje 5,64 g Zsír 1,78 g T.Zsír 1,82 g	Fehérje 7,85 g Zsír 2,03 g T.Zsír 0,57 g	Fehérje 5,34 g Zsír 8,76 g T.Zsír 3,97 g
	Szénhidrát 10,41 g Cukor 8,99 g Só 0,75 g	Szénhidrát 42,12 g Cukor 15,03 g Só 0,96 g	Szénhidrát 43,63 g Cukor 14,99 g Só 0,02 g	Szénhidrát 45,57 g Cukor 17,99 g Só 0,76 g	Szénhidrát 42,07 g Cukor 15,03 g Só 0,75 g
<b>Ebéd</b>	Palócleves[1,7], Félbarna kenyér [1]  Szilvalekváros gombóc [1,3,7],	Csontleves[9,(1)], Csiga tészta [1,3]  Rakott zöldbab[1,7],	Gyümölcsleves [1,7, (6,12)],  Párolt rizsköret , Tejszínes kukoricás csirkeragu[1,7]	Zöldborsóleves [1,9],  Makaróni tészta, Bolognai ragu(1,12), Trappista sajt [7]	Gulyásleves [1,9,(12)],  Tejberizs [7], Kakaószórat (1), Félbarna kenyér [1]
	1, 3, 7	1, 3, 7, 9	1, 7, (6), (12)	1, 7, 9, (12)	1, 7, 9, (12)
	Energia: 726,37 Kcal / 3 036,23 KJ	Energia: 464,46 Kcal / 1 941,44 KJ	Energia: 629,56 Kcal / 2 631,56 KJ	Energia: 608,13 Kcal / 2 541,98 KJ	Energia: 624,39 Kcal / 2 609,95 KJ
	Fehérje 21,11 g Zsír 16,15 g T.Zsír 3,77 g	Fehérje 19,36 g Zsír 22,30 g T.Zsír 6,52 g	Fehérje 24,91 g Zsír 9,05 g T.Zsír 5,13 g	Fehérje 28,57 g Zsír 19,13 g T.Zsír 5,02 g	Fehérje 20,45 g Zsír 14,86 g T.Zsír 2,90 g
	Szénhidrát 119,00 g Cukor 19,98 g Só 3,96 g	Szénhidrát 45,47 g Cukor 0,00 g Só 1,19 g	Szénhidrát 111,50 g Cukor 9,99 g Só 1,35 g	Szénhidrát 79,02 g Cukor 3,40 g Só 3,46 g	Szénhidrát 101,16 g Cukor 15,32 g Só 1,29 g
<b>Uzsonna</b>	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Paradicsom	Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Kígyóborka	Dejós Búrkifli [1,3,7,8,(5)]	Vajas pogácsa[1,3,7]
	1, (6), (7)	1, (6), (7)	1, 7, (6), (10)	1, 3, 7, 8, (5)	1, 3, 7
	Energia: 180,22 Kcal / 753,32 KJ	Energia: 168,03 Kcal / 702,37 KJ	Energia: 217,33 Kcal / 908,44 KJ	Energia: 220,10 Kcal / 920,02 KJ	Energia: 173,50 Kcal / 725,23 KJ
	Fehérje 6,59 g Zsír 4,87 g T.Zsír 1,67 g	Fehérje 8,40 g Zsír 2,55 g T.Zsír 0,11 g	Fehérje 7,41 g Zsír 8,50 g T.Zsír 3,15 g	Fehérje 3,65 g Zsír 12,00 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 3,30 g Zsír 7,00 g T.Zsír 4,65 g
	Szénhidrát 26,63 g Cukor 0,00 g Só 0,75 g	Szénhidrát 26,86 g Cukor 0,00 g Só 1,25 g	Szénhidrát 26,90 g Cukor 0,00 g Só 0,98 g	Szénhidrát 22,60 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 23,00 g Cukor 0,45 g Só 1,25 g

Szalontai Zsolt  
élelmészvezető

Bablinszki László  
főszakács