

Óvodák

Heti étlap
2026. március 16 – március 20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej [7], Kakaós csiga[1,3,7,(8,15)]	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrémes[7] Teljes kiőrlésű kenyér [1],	Tejeskávé [7,(1)], Kuglóf [1,3,7]	Citromos tea, Tojáskrémes [3,7,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Margarines, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigánysonka(1,6,7), Paradicsom
	1, 3, 7, (8), (15)	1, 7	1, 3, 7	1, 3, 7, 10, (12)	1, (6), (7)
	Energia: 266,27 Kcal / 1 113,01 KJ	Energia: 270,78 Kcal / 1 131,86 KJ	Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ	Energia: 284,88 Kcal / 1 190,80 KJ	Energia: 225,27 Kcal / 941,63 KJ
	Fehérje 4,46 g Zsír 0,30 g T.Zsír 1,63 g	Fehérje 5,10 g Zsír 8,70 g T.Zsír 3,97 g	Fehérje 4,83 g Zsír 4,95 g T.Zsír 1,63 g	Fehérje 6,29 g Zsír 7,73 g T.Zsír 2,65 g	Fehérje 9,24 g Zsír 1,03 g T.Zsír 0,22 g
	Szénhidrát 31,84 g Cukor 0,00 g Só 0,02 g	Szénhidrát 41,47 g Cukor 15,03 g Só 0,75 g	Szénhidrát 42,98 g Cukor 14,99 g Só 0,02 g	Szénhidrát 32,92 g Cukor 17,99 g Só 1,83 g	Szénhidrát 43,27 g Cukor 15,03 g Só 1,21 g
Ebéd	Sertésraguleves [1,7,9], Fodrosmetélt[1], Mákszórás [8,(5)], Alma	Tavaszi zöldségleves [1,9], Burgonya főzelék [1,7], Sertés Vagdalt[1,3], Túró rudi[7,(1,5)]	Karfiolkremleves [1,7], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Rizseshús [9,(1,12)], V.v sav. édesítővel(12)	Tarhonyaleves [9,(12)], Zöldborsófőzelék[1,7], Főtt tojás[3], Grandsüti [1,3,7]	Ivólé(1,12) Párolt bulgur kukoricával [1], Rántott csirkemell [1,3],
	1, 7, 8, 9, (5)	1, 3, 7, 9, (5)	1, 3, 7, 9, (6), (12)	1, 3, 7, 9, (12)	1, 3, (12)
	Energia: 635,67 Kcal / 2 657,10 KJ	Energia: 617,58 Kcal / 2 581,48 KJ	Energia: 552,15 Kcal / 2 307,99 KJ	Energia: 393,79 Kcal / 1 646,04 KJ	Energia: 595,08 Kcal / 2 487,43 KJ
	Fehérje 22,38 g Zsír 19,95 g T.Zsír 3,85 g	Fehérje 23,37 g Zsír 24,36 g T.Zsír 7,94 g	Fehérje 20,41 g Zsír 17,53 g T.Zsír 2,88 g	Fehérje 16,23 g Zsír 8,31 g T.Zsír 3,23 g	Fehérje 26,73 g Zsír 5,96 g T.Zsír 3,43 g
	Szénhidrát 90,47 g Cukor 14,99 g Só 0,26 g	Szénhidrát 74,79 g Cukor 0,00 g Só 2,38 g	Szénhidrát 77,30 g Cukor 0,34 g Só 2,65 g	Szénhidrát 61,55 g Cukor 10,20 g Só 1,83 g	Szénhidrát 108,77 g Cukor 0,00 g Só 1,72 g
Uzsonna	Kenőmájasos(6,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka	Margarinos Hosszú Zsemle[1], Toast sonka (1,6,7), Paprika	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kentucky Pulykamell sonka(1,6,7), Paradicsom	Sajtos stangli[1,3,7]	Croissan vaniliás [1,3,7, (15)]
	1, (6), (7), (10)	1, (6), (7)	1, (6), (7)	1, 3, 7	1, 3, 7, (15)
	Energia: 183,75 Kcal / 768,08 KJ	Energia: 175,39 Kcal / 733,13 KJ	Energia: 186,00 Kcal / 777,48 KJ	Energia: 128,46 Kcal / 536,96 KJ	Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ
	Fehérje 7,36 g Zsír 5,00 g T.Zsír 1,80 g	Fehérje 8,68 g Zsír 1,93 g T.Zsír 0,59 g	Fehérje 7,30 g Zsír 4,95 g T.Zsír 0,11 g	Fehérje 5,67 g Zsír 2,60 g T.Zsír 1,49 g	Fehérje 4,10 g Zsír 8,60 g T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,50 g Cukor 0,00 g Só 1,02 g	Szénhidrát 32,90 g Cukor 0,00 g Só 0,70 g	Szénhidrát 26,80 g Cukor 0,00 g Só 1,25 g	Szénhidrát 20,45 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 33,95 g Cukor 0,00 g Só 0,20 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács