



Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00070) Creascola - Óvoda	Tízórai	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Kakaó[7], Kakaós foszlós kalács			Gyümölcsstea, Főtt tojás[3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcsstea, Körözött[7], Kukoricás kenyér[1,(13)]			Gyümölcsstea, Tonhalkrém [3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma		
		Energia: 203.40 Kcal / 850.21 KJ			Energia: 130.03 Kcal / 543.53 KJ			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ			Energia: 207.05 Kcal / 865.47 KJ			Energia: 210.04 Kcal / 877.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.51 g	5.41 g	3.19 g	6.32 g	3.24 g	1.98 g	6.60 g	5.73 g	1.60 g	8.34 g	3.85 g	1.75 g	8.97 g	4.34 g	1.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	32.07 g 7.60 g 0.91 g			18.27 g 13.60 g 0.15 g			31.33 g 7.10 g 0.88 g			34.84 g 7.34 g 1.01 g			32.66 g 7.50 g 1.08 g			
	1,7			7			1,3			1,7,(13)			1,3,4,7,10,(6)			
	Ebéd	Palócleves[1,7], Hosszúmetélt köret[1], Dejó szórát[1], Alma			Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye			Gombakrémleves[1,3,7], Bácskai hús bulgurral[1], Csemege uborka[10]			Erdei gyümölcskrémleves [1,7], Sajtos sertéskaraj[1,7], Párolt rizs			Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék*[1,7], Fasírtgolyó[1,6,(3,7,9,10,11)]		
		Energia: 586.09 Kcal / 2,449.86 KJ			Energia: 532.30 Kcal / 2,225.01 KJ			Energia: 542.71 Kcal / 2,268.53 KJ			Energia: 635.59 Kcal / 2,656.77 KJ			Energia: 322.49 Kcal / 1,348.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.79 g	17.73 g	3.88 g	24.98 g	18.24 g	3.41 g	25.46 g	20.68 g	5.11 g	23.17 g	21.25 g	7.80 g	64.87 g	65.34 g	18.21 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
81.85 g 16.64 g 1.59 g			65.66 g 12.32 g 2.60 g			67.30 g 4.36 g 3.75 g			84.81 g 17.18 g 2.35 g			55.67 g 5.09 g 2.19 g				
1,7			1,3			1,3,7,10			1,7			1,6,7,(3),(9),(10),(11)				
Uzsonna	Gyümölcsstea, Kenőmájás (6), Burgonyás kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Tej 1,5%-os[7], Kakaós csiga[1,7,(6,12)]			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Tej 1,5%-os[7], Vaníliás croissant[1,3,7,(6,12)]			
	Energia: 237.73 Kcal / 993.71 KJ			Energia: 237.47 Kcal / 992.62 KJ			Energia: 253.70 Kcal / 1,060.47 KJ			Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ			Energia: 305.17 Kcal / 1,275.61 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	7.54 g	6.74 g	2.53 g	8.05 g	8.39 g	2.77 g	10.53 g	8.14 g	2.86 g	7.13 g	2.25 g	0.89 g	11.00 g	15.23 g	5.13 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
38.07 g 7.14 g 1.10 g			31.41 g 7.10 g 1.40 g			34.27 g 14.07 g 0.36 g			34.05 g 7.94 g 0.93 g			30.64 g 17.93 g 0.66 g				
1,(6)			1			1,7,(6),(12)			1,7			1,3,7,(6),(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00072) Creascola "A"	Tízórai	Igénylem			Igénylem			Igénylem			Igénylem			Igénylem		
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	
	Ebéd	Palócleves[1,7], Hosszúmetélt köret[1], Dejő szórat[1]			Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye			GombakréMLEves[1,3,7], Bácskai hús bulgurral[1]			Erdei gyümölcskréMLEves [1,7], Sajtos sertéskaraj[1,7], Párolt rizs			Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék*[1,7], Fasírtgolyó[1,6,(3,7,9,10,11)]		
		Energia: 833.43 Kcal / 3,483.74 KJ			Energia: 636.56 Kcal / 2,660.82 KJ			Energia: 602.03 Kcal / 2,516.49 KJ			Energia: 855.44 Kcal / 3,575.74 KJ			Energia: 404.77 Kcal / 1,691.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.60 g	23.58 g	4.19 g	32.04 g	22.63 g	4.48 g	28.90 g	23.13 g	5.63 g	33.36 g	29.74 g	10.32 g	122.07 g	122.54 g	35.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	122.93 g	36.59 g	1.73 g	74.62 g	15.83 g	2.96 g	73.75 g	4.48 g	2.53 g	109.53 g	17.33 g	2.73 g	78.11 g	6.41 g	2.83 g	
	1,7			1,3			1,3,7			1,7			1,6,7,(3),(9),(10),(11)			
	Uzsonna	Igénylem			Igénylem			Igénylem			Igénylem			Igénylem		
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
0.00 g		0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g		
(00073) Creascola "B"	Ebéd	Palócleves[1,7], Mákos guba*[7,(1)], Vaníliaszórat[7, (1)]			Zöldborsóleves[1,3], Csikós sertéstokány[1,7], Galuska köret			GombakréMLEves[1,3,7], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs			Erdei gyümölcskréMLEves [1,7], Rakott burgonya füstölt kolbásszal[3,7,(6,10)]			Burgonyaleves magyaros, Pestós szósz[7], Farfalle köret[1], Sajt szórat[7]		
		Energia: 817.59 Kcal / 3,417.53 KJ			Energia: 642.88 Kcal / 2,687.24 KJ			Energia: 764.87 Kcal / 3,197.16 KJ			Energia: 337.65 Kcal / 1,411.38 KJ			Energia: 675.74 Kcal / 2,824.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.69 g	21.41 g	4.06 g	32.72 g	23.41 g	6.58 g	27.37 g	24.76 g	5.90 g	18.06 g	27.83 g	10.29 g	24.86 g	25.14 g	8.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124.18 g	11.57 g	0.93 g	76.18 g	2.29 g	2.23 g	103.63 g	11.06 g	3.51 g	65.29 g	16.87 g	2.89 g	86.53 g	1.16 g	3.94 g		
1,7			1,3,7			1,3,7			1,3,7,(6),(10)			1,7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00080) Creascola "C"	Ebéd	Palócleves[1,7], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]			Zöldborsóleves[1,3], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]			Gombakrémleves[1,3,7], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]			Erdei gyümölcskrémleves [1,7], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat [7]			Burgonyaleves magyaros, Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]		
		Energia: 901.93 Kcal / 3,770.07 KJ			Energia: 839.10 Kcal / 3,507.44 KJ			Energia: 843.11 Kcal / 3,524.20 KJ			Energia: 875.50 Kcal / 3,659.59 KJ			Energia: 819.10 Kcal / 3,423.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		39.57 g	37.88 g	11.79 g	33.67 g	31.35 g	9.05 g	32.05 g	34.81 g	10.97 g	30.94 g	31.25 g	10.46 g	30.83 g	31.81 g	9.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.88 g	4.91 g	3.21 g	102.14 g	5.79 g	3.03 g	97.07 g	7.03 g	3.54 g	114.12 g	20.37 g	2.82 g	98.92 g	3.53 g	3.23 g		
1,7			1,3,7			1,3,7			1,7			1,7				
(00081) Creascola "D"	Ebéd	Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs			Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs			Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs			Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs			Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs		
		Energia: 775.43 Kcal / 3,241.30 KJ			Energia: 775.43 Kcal / 3,241.30 KJ			Energia: 775.43 Kcal / 3,241.30 KJ			Energia: 775.43 Kcal / 3,241.30 KJ			Energia: 775.43 Kcal / 3,241.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.24 g	23.26 g	10.28 g	26.24 g	23.26 g	10.28 g	26.24 g	23.26 g	10.28 g	26.24 g	23.26 g	10.28 g	26.24 g	23.26 g	10.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.90 g	0.00 g	2.50 g	110.90 g	0.00 g	2.50 g	110.90 g	0.00 g	2.50 g	110.90 g	0.00 g	2.50 g	110.90 g	0.00 g	2.50 g		
1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)				
(00082) Creascola "E"	Ebéd	Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya			Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya			Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya			Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya			Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya		
		Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 KJ			Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 KJ			Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 KJ			Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 KJ			Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.47 g	41.63 g	6.30 g	29.47 g	41.63 g	6.30 g	29.47 g	41.63 g	6.30 g	29.47 g	41.63 g	6.30 g	29.47 g	41.63 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.39 g	0.02 g	1.33 g	70.39 g	0.02 g	1.33 g	70.39 g	0.02 g	1.33 g	70.39 g	0.02 g	1.33 g	70.39 g	0.02 g	1.33 g		
1,3			1,3			1,3			1,3			1,3				

Jó étvágyat kívánunk!

