

## Étlap ( óvoda 3-6 év )

2026.01.12 - 2026.01.18.

| <i>Hétfő</i><br>2026.01.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <i>Kedd</i><br>2026.01.13.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <i>Szerda</i><br>2026.01.14.                                                                                                                                                                                                                   | <i>Csütörtök</i><br>2026.01.15.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <i>Péntek</i><br>2026.01.16.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <i>Szombat</i><br>2026.01.17. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br>Gyümölcs tea<br>Párizsikrém (Tej.)<br>Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Lilahagyma<br><br><br><br><br><br><br>E:1 179(Kj) 282(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,86(g)<br>Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)                                                                                                                  | <b>Kakaó 1,5 %</b> (Tej.)<br><b>Briós</b> (Glutén,Tojás,Tej.)<br><br><br><br><br><br><br>E:2 852(Kj) 682(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk:124(g)Só:2,28(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)                                                                                                                      | <b>Gyümölcs tea</b><br><b>Körözött</b> (Tej.)<br>Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Jégcsapretek<br><br><br><br><br><br><br>E: 836(Kj) 200(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,83(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)        | <b>Tej 1,5 %</b> (Tej.)<br><b>Sajtkrém</b> (Tej.)<br>Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,)<br><br><br><br><br><br><br>E:1 230(Kj) 294(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 10(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,53(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)                                                                                          | <b>Tej 1,5 %</b> (Tej.)<br><b>Olasz felvágott</b><br><b>Margarin</b><br>Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika<br><br><br><br><br><br><br>E: 928(Kj) 222(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,53(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)                                                                                                                                            |                               |
| <b>Ebéd</b><br><br><b>Karfiollevés / tejfőlés</b> / (Tej,Glutén,) <b>Sertéspörkölt</b><br><b>Piritott kiskagyló tészta</b> (Glutén, Tojás,)<br><b>Csem. uborka / kész / / édesítős. is</b><br><b>ta</b><br><b>Alma</b><br><br><br><br><br><br><br>E:1 971(Kj) 471(KCal)<br>F: 23(g)Kol: 42(g)Sz: 50(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:3,57(g)<br>Tel.Zs: 11(g)Ca: 37(mg) | <b>Káposztaleves frankfurti módra</b> (Glutén,Tej.)<br><b>Szilvás- túró gombóc / kész /</b> (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezám,ustár,Diófélék,Földimogyoró,Zeller,) <b>Alma</b><br><br><br><br><br><br><br>E:2 331(Kj) 558(KCal)<br>F: 44(g)Kol:432(g)Sz: 37(g)<br>Zsir: 25(g)Cuk: 12(g)Só:4,21(g)<br>Tel.Zs: 15(g)Ca: 18(mg) | <b>Csontleves</b> (Glutén,Tojás,Zeller,) <b>Sültcsirkecomb</b><br><b>Almaszószt</b> (Glutén,Tej.)<br><br><br><br><br><br><br>E:4 501(Kj) 1 077(KCal)<br>F: 39(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk:204(g)Só:4,48(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 1(mg) | <b>Káposztaleves frankfurti módra</b> (Glutén,Tej.)<br><b>Szilvás- túró gombóc / kész /</b> (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezám,ustár,Diófélék,Földimogyoró,Zeller,) <b>Alma</b><br><br><br><br><br><br><br>E:2 331(Kj) 558(KCal)<br>F: 44(g)Kol:432(g)Sz: 37(g)<br>Zsir: 25(g)Cuk: 12(g)Só:4,21(g)<br>Tel.Zs: 15(g)Ca: 18(mg) | <b>Brokkoli krémleves / tejszínes /</b> (Glutén,Tojás,Tej,Földimogyoró,Diófélék,Szójabab,) <b>Rántott sertés szelet</b> (Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezám,ustár,Diófélék,) <b>Burgonyapüré</b> (Tej,) <b>Csem. uborka / kész / / édesítős. is</b><br><b>ta</b><br><br><br><br><br><br><br>E:2 605(Kj) 623(KCal)<br>F: 22(g)Kol: 41(g)Sz: 58(g)<br>Zsir: 37(g)Cuk: 8(g)Só:5,33(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 7(mg) |                               |
| <b>Uzsonna</b><br><br><b>Méz</b><br><b>Margarin</b><br><b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,)<br><br><br><br><br><br><br>E: 677(Kj) 162(KCal)<br>F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,87(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                                                                                                                      | <b>Zala felvágott</b><br><b>Margarin</b><br>Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) <b>Kígyóuborka</b><br><br><br><br><br><br><br>E: 539(Kj) 129(KCal)<br>F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,33(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                                                                     | <b>Mese Keksz 40 gr</b> (Glutén,Szójabab,Tej,Diófélék,Földimogyoró,Tojás,) <b>Alma</b><br><br><br><br><br><br><br>E: 872(Kj) 209(KCal)<br>F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,22(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)                 | <b>Margarin</b><br><b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,) <b>Savanyúkáposzta</b><br><br><br><br><br><br><br>E: 556(Kj) 133(KCal)<br>F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                                                                                            | <b>Lapka sajt</b> (Tej.)<br><b>Tejes kifli SP</b> (Tej,Glutén,)<br><br><br><br><br><br><br>E: 806(Kj) 193(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                                                                                                                                                                                    |                               |