

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.01.19 - 2026.01.25.

<i>Hétfő</i> 2026.01.19	<i>Kedd</i> 2026.01.20.	<i>Szerda</i> 2026.01.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.22.	<i>Péntek</i> 2026.01.23.	<i>Szombat</i> 2026.01.24.
Tízórai Gyümölcs tea Sonkakrém (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) E: 970(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé 1,5 % (Glutén,Tej,) Vaniliás csiga 50 gr (Glutén,Tojás,Tej,) E:3 050(Kj) 730(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk:125(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Vajkrém (Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Jégcsaprek E: 907(Kj) 217(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej,) Gépsonka (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 928(Kj) 222(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej,) Sajtos pogácsa 50 gr E: 384(Kj) 92(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd Tárkonyos csirkeragu leves (Zeller,Glutén,Tej,Tojás,) Grízes tészta (Glutén,Tojás,) Alma E:2 552(Kj) 610(KCal) F: 51(g)Kol: 51(g)Sz: 86(g) Zsir: 12(g)Cuk: 31(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Pirított nagykagylóleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) Paradicsomos húsgombóc / sertés / (Glutén,Tojás,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 053(Kj) 491(KCal) F: 24(g)Kol: 29(g)Sz: 68(g) Zsir: 14(g)Cuk: 16(g)Só:4,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	Tavaszi zöldségleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Pásztortarhonya (Glutén,Tojás,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E:2 490(Kj) 596(KCal) F: 21(g)Kol:506(g)Sz: 58(g) Zsir: 27(g)Cuk: 6(g)Só:4,65(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 4(mg)	Lencseleves virslivel (Szójabab,Földimogyoró,Diófélék,Glutén, Szezám, Kén-dioxid,) Almás lepény (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezám, M ustár,) E:2 613(Kj) 625(KCal) F: 59(g)Kol: 68(g)Sz: 52(g) Zsir: 31(g)Cuk: 12(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	Vegyes gyümölcsleves / tejszínes / (Glutén,Tej,) Natúr halfilé fokhagyma mártással (Tej,Glutén,) Párolt rizs mexikói zöldséggel Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E:4 334(Kj) 1 037(KCal) F: 28(g)Kol: 8(g)Sz: 74(g) Zsir: 14(g)Cuk:155(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) Lilahagyma E: 575(Kj) 138(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 0(g)Cuk: 1(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenomájás (Szójabab,Zeller,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóuborka E: 763(Kj) 183(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Piskóta szelet / csomagolt / (Glutén,Diófélék,Tej,Szójabab,) Alma E:3 330(Kj) 797(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz:122(g) Zsir: 29(g)Cuk: 74(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs joghurt (Tej,) Tejes kifli SP (Tej,Glutén,) E:1 119(Kj) 268(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 17(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Kockasajt (Tej,) Tejes kifli SP (Tej,Glutén,) E: 736(Kj) 176(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	