

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.01.26 - 2026.02.01.

<i>Hétfő</i> 2026.01.26	<i>Kedd</i> 2026.01.27.	<i>Szerda</i> 2026.01.28.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.29.	<i>Péntek</i> 2026.01.30.	<i>Szombat</i> 2026.01.31.
Tízórai Gyümölcs tea Kolbászkрем (Tej.) Teljeskiörlesű kenyér SP (Glutén, Kígyóúrborka) E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 6(g)Kol: 1(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Pizzás csiga teljes kiörlesű 50 gr (Glutén, Tojás, Tej.) E:1 024(Kj) 245(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Sajtkrem (Tej.) Teljeskiörlesű kenyér SP (Glutén, Jégcsapretek) E: 990(Kj) 237(KCal) F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 23(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Körözött (Tej.) Teljeskiörlesű kenyér SP (Glutén, Tv-paprika) E: 844(Kj) 202(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Kakaó 1,5 % (Tej.) Kakaós foszlós kalács (Glutén, Tojás, Tej.) E:3 158(Kj) 756(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 7(g)Cuk: 120(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd Gulyásleves / sertés / (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) Túrós metélt (Glutén, Tojás, Tej.) Alma E:2 333(Kj) 558(KCal) F: 37(g)Kol: 83(g)Sz: 60(g) Zsir: 18(g)Cuk: 18(g)Só:3,73(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 36(mg)	Alföldi zöldségleves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej.) Rakott karfiol / sertés / (Tej.) Félbarna kenyér (Glutén, Alma) E:2 153(Kj) 515(KCal) F: 23(g)Kol: 2(g)Sz: 55(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:5,62(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	Pirított kiskagylóleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) Csirkemellcsík kukoricapelyhes morzsában (Szójabab, Tej, Tojás, Zeller, Mustár, Szezám mag,) Zöldborsófőzelék (Glutén, Tej.) Félbarna kenyér (Glutén,) E:3 087(Kj) 738(KCal) F: 30(g)Kol: 2(g)Sz: 81(g) Zsir: 23(g)Cuk: 41(g)Só:5,51(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 2(mg)	Csontleves (Glutén, Tojás, Zeller,) Lecsós sertésszelet Párolt rizs Alma E:1 719(Kj) 411(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:3,82(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 2(mg)	Burgonyaleves / magyaros / (Glutén, Tej.) Csikós tokány / sertés / (Tej, Glutén,) Galuska Alma E:1 994(Kj) 477(KCal) F: 66(g)Kol: 83(g)Sz: 55(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:3,95(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 3(mg)	
Uzsonna Méz Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) E: 677(Kj) 162(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Löncs felvágott (Szójabab, Margarin) Margarin Félbarna kenyér (Glutén, Lilahagyma) E: 837(Kj) 200(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Croissant / csomagolt / (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Alma) E: 988(Kj) 236(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Párizsi Margarin Félbarna kenyér (Glutén, Kígyóúrborka) E: 779(Kj) 186(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 1(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)	