

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.02.09 - 2026.02.15.

<i>Hétfő</i> 2026.02.09	<i>Kedd</i> 2026.02.10.	<i>Szerda</i> 2026.02.11.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.12.	<i>Péntek</i> 2026.02.13.	<i>Szombat</i> 2026.02.14.
Tízórai Gyümölcs tea Sonkakrém (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 995(Kj) 238(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 5(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)	Citromos tea Főtt virsli (Szójabab,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Ketchup E:2 503(Kj) 599(KCal) F: 12(g)Kol: 50(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 70(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej,) Ízes bukta SP (Glutén,Tojás,Tej,) E:1 133(Kj) 271(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 6(g)Cuk: 21(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenomájas (Szójabab,Zeller,) Teljes kiőrlésű vekni (Glutén,) Kígyóborka E: 999(Kj) 239(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd Palóc leves / sertés / (Glutén,Tej,) Burgonyás tészta (Glutén,Tojás,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E:1 942(Kj) 465(KCal) F: 24(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 13(g)Cuk: 5(g)Só:4,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 6(mg)	Alföldi zöldségleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Lecsós csirkemáj Párolt rizs Alma E:1 998(Kj) 478(KCal) F: 21(g)Kol: 23(g)Sz: 58(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:4,81(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 1(mg)	Csontleves (Glutén,Tojás,Zeller,) Székelykáposzta / sertés / (Glutén,Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:1 972(Kj) 472(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:3,58(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 4(mg)	Lebbencsleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) Fokhagymás sertésragu Sárgaborsófőzelék (Glutén,Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Alma E:2 718(Kj) 650(KCal) F: 38(g)Kol: 2(g)Sz: 75(g) Zsir: 26(g)Cuk: 9(g)Só:4,42(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 4(mg)	Fejtettbaleves / sertés / füstölt húsa (Glutén,Zeller,) Izes fánk (Glutén,Tojás,Tej,) Alma E:2 740(Kj) 655(KCal) F: 43(g)Kol: 68(g)Sz: 39(g) Zsir: 35(g)Cuk: 8(g)Só:3,33(g) Tel.Zs: 28(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna 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)	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (Glutén,) Lilahagyma E: 484(Kj) 116(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Túró rudi Korpás keksz (Glutén,Tojás,Diófélék,Szezámag,Tej,) E: 776(Kj) 186(KCal) F: 6(g)Kol: 40(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) Savanyúkáposzta E: 556(Kj) 133(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(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)	