

ÉTLAP (Óvoda normál)
Margaréta Óvoda (Monoki u.) - A -

2026.01.26. - 2026.02.01.

	Hétfő 01.26	Kedd 01.27	Szerda 01.28	Csütörtök 01.29	Péntek 01.30
tízórai	Tejeskávé (1;5;7) EN:497.07 kJ; 117.93 kcal; FH:6.25 g; SZH:16.57 g; ZS:3.01 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:16.57 g; Natúr vajkrém (7) EN:317.52 kJ; 75.96 kcal; FH:0.50 g; SZH:0.40 g; ZS:8.00 g; TZS:3.87 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.40 g; Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;	Citromos tea (1;12) EN:134.57 kJ; 32.21 kcal; FH:0.15 g; SZH:7.41 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.10 g; Körözött (1;5;6;7;8;9;10) EN:195.46 kJ; 46.76 kcal; FH:2.05 g; SZH:0.76 g; ZS:3.92 g; TZS:1.94 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.70 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg; Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;	Gyümölcs tea (12) EN:123.58 kJ; 29.57 kcal; FH:0.02 g; SZH:7.17 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.04 g; Kockasajt (7) EN:185.85 kJ; 44.45 kcal; FH:2.21 g; SZH:0.77 g; ZS:3.59 g; TZS:2.36 g; SÓ:0.04 mg; CK:0.77 g; Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;	Forralt tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g; Sajtos kifli (1;6;7) EN:610.17 kJ; 145.97 kcal; FH:6.44 g; SZH:23.24 g; ZS:2.95 g; TZS:1.70 g; SÓ:0.87 mg;	Citromos tea (1;12) EN:134.57 kJ; 32.21 kcal; FH:0.15 g; SZH:7.41 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.10 g; Sajtkrém natúr (7) EN:133.80 kJ; 32.20 kcal; FH:2.20 g; SZH:0.84 g; ZS:2.20 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.25 mg; CK:0.72 g; Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g; Paradicsom EN:15.00 kJ; 3.60 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.26 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.24 g;
ebéd	Scsileves (1;3;7;9;10;12) EN:825.95 kJ; 198.02 kcal; FH:7.51 g; SZH:11.32 g; ZS:13.42 g; TZS:4.44 g; SÓ:0.86 mg; CK:1.90 g; Ízes bukta (1;3;6;7) EN:1078.70 kJ; 254.80 kcal; FH:4.00 g; SZH:44.38 g; ZS:3.82 g; TZS:1.80 g; SÓ:0.56 mg; CK:9.52 g; Mandarin EN:195.98 kJ; 46.89 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.80 g; ZS:0.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.30 g;	Zöldségleves gazdagon (1;3;9;12) EN:318.58 kJ; 76.80 kcal; FH:1.74 g; SZH:7.85 g; ZS:4.23 g; TZS:0.47 g; SÓ:0.58 mg; CK:1.31 g; Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1161.84 kJ; 278.82 kcal; FH:13.26 g; SZH:3.76 g; ZS:23.31 g; TZS:6.81 g; SÓ:0.71 mg; CK:0.72 g; Bulgur (1;12) EN:1008.25 kJ; 241.80 kcal; FH:7.38 g; SZH:45.60 g; ZS:4.80 g; TZS:0.58 g; SÓ:0.52 mg; CK:0.62 g; Csalamádé édesítőszerekkel (9;10;12) EN:75.28 kJ; 18.01 kcal; FH:0.52 g; SZH:3.74 g; ZS:0.08 g; TZS:0.01 g; SÓ:1.19 mg; CK:0.32 g;	Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:354.81 kJ; 84.83 kcal; FH:0.84 g; SZH:14.54 g; ZS:2.35 g; TZS:1.06 g; SÓ:0.30 mg; CK:13.24 g; Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:735.91 kJ; 176.50 kcal; FH:8.90 g; SZH:13.78 g; ZS:9.44 g; TZS:0.92 g; SÓ:1.48 mg; CK:0.45 g; Párolt rizs (10;12) EN:1032.66 kJ; 247.60 kcal; FH:4.33 g; SZH:46.83 g; ZS:4.66 g; TZS:0.62 g; SÓ:0.50 mg; CK:0.09 g; Tartármártás (3;7;8;10;12) EN:655.34 kJ; 156.78 kcal; FH:1.24 g; SZH:2.96 g; ZS:15.45 g; TZS:4.24 g; SÓ:0.30 mg; CK:2.80 g;	Zöldséges burgonyaleves (1;9;10;12) EN:317.95 kJ; 76.51 kcal; FH:1.51 g; SZH:10.31 g; ZS:3.15 g; TZS:0.35 g; SÓ:0.54 mg; CK:0.79 g; Főtt baromfivirsl (9;10) EN:572.75 kJ; 137.02 kcal; FH:9.57 g; SZH:1.77 g; ZS:10.11 g; TZS:2.64 g; SÓ:1.19 mg; CK:0.65 g; Tökfőzelék (1;7;12) EN:716.62 kJ; 172.17 kcal; FH:3.43 g; SZH:18.41 g; ZS:9.27 g; TZS:2.62 g; SÓ:0.55 mg; CK:4.21 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;	Fokhagymakrémleves (1;6;7;10;12) EN:318.90 kJ; 76.59 kcal; FH:1.49 g; SZH:7.40 g; ZS:4.53 g; TZS:1.47 g; SÓ:0.50 mg; CK:0.60 g; Pírtott napraforgómag (8;11;12) EN:243.67 kJ; 58.29 kcal; FH:2.25 g; SZH:1.23 g; ZS:4.90 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.27 g; Húsmentes chilisbab (1;10;12) EN:1148.28 kJ; 275.32 kcal; FH:12.64 g; SZH:44.51 g; ZS:5.06 g; TZS:0.61 g; SÓ:0.62 mg; CK:7.69 g; Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:324.32 kJ; 77.59 kcal; FH:2.94 g; SZH:15.69 g; ZS:0.30 g; TZS:0.09 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.06 g;
uzsonna	Kenőmájás (9;10) EN:263.84 kJ; 63.12 kcal; FH:3.18 g; SZH:0.06 g; ZS:5.54 g; TZS:2.53 g; SÓ:0.55 mg; Teljes kiőrlésű rozs zsemle 50g Paning (1) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg;	Almás táskás (1;3;6;7;8;9;10;11;12) EN:937.30 kJ; 224.00 kcal; FH:3.71 g; SZH:29.68 g; ZS:9.73 g; TZS:4.41 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.38 g;	Sertés párizsi (6;7;9;10) EN:178.25 kJ; 42.64 kcal; FH:2.38 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.45 mg; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; Teljes kiőrlésű rozs zsemle 50g Paning (1) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg; Kígyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;	Csirkemell sonka (6;7;9;10) EN:108.70 kJ; 26.00 kcal; FH:4.44 g; SZH:1.40 g; ZS:0.28 g; TZS:0.11 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.20 g; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; Teljes kiőrlésű rozs zsemle 50g Paning (1) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg; Jégcsapretek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7) EN:433.95 kJ; 103.88 kcal; FH:3.49 g; SZH:14.03 g; ZS:3.62 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.31 mg; CK:13.75 g; Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(nehézség: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.