

Étlap (óvoda 3-6 év)

2025.01.20 - 2025.01.26.

Hétfő 2025.01.20	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.
<p>Tízórai</p> <p>Gyümölcsstea Sajtkrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén.) Jégcsapretek</p> <p>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)</p>	<p>Tejeskávé 1,5 % (Tej.) Kakaós foszlós kalács (Glutén,Tojás,Tej.)</p> <p>E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 21(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej 1,5 % (Tej.) Zala felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén.) Tv-paprika</p> <p>E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén.) Tv-paprika</p> <p>E: 845(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)</p>	<p>Tej 1,5 % (Tej.) Ízes bukta SP (Glutén,Tojás,Tej.)</p> <p>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)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Zellerleves / magyaros / (Zeller,Glutén,Tojás.) Sertéspörkölt Tarhonya (Glutén,Tojás.) Csem. uborka / kész // édesítős. is ta Alma</p> <p>E:2 076(Kj) 497(KCal) F: 25(g)Kol: 22(g)Sz: 54(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:3,73(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tavaszi zöldségleves (Zeller,Glutén,Tojás.) Fasírozott / sertés / (Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezám,Mustár,Diófélék.) Burgonyafőzelék (Glutén,Tej.) Félbarna kenyér (Glutén.) Alma</p> <p>E:3 065(Kj) 733(KCal) F: 31(g)Kol: 30(g)Sz: 73(g) Zsir: 36(g)Cuk: 6(g)Só:5,01(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 4(mg)</p>	<p>Húsos lencseleves / sertés / (Földimogyoró,Diófélék,Glutén,Szezám,Kezdő,Glutén,Tej.) Félbarna kenyér (Glutén.) Pizza (E) (Glutén,Tej.)</p> <p>E:2 029(Kj) 485(KCal) F: 54(g)Kol: 13(g)Sz: 67(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:3,47(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Pirított nagykagylóleves (Glutén,Tojás.) Rakott zöldbab / sertés / (Tej.) Félbarna kenyér (Glutén.)</p> <p>E:2 232(Kj) 534(KCal) F: 22(g)Kol: 8(g)Sz: 62(g) Zsir: 23(g)Cuk: 6(g)Só:4,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>Csontleves (Glutén,Tojás,Zeller.) Rántott sertés szelet tökmaggal (Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezám,Mustár,Diófélék.) Rizi-bizi Csem. uborka / kész // édesítős. is ta Alma</p> <p>E:2 913(Kj) 697(KCal) F: 31(g)Kol: 44(g)Sz: 66(g) Zsir: 43(g)Cuk: 3(g)Só:3,69(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Méz Margarin Félbarna kenyér (Glutén.)</p> <p>E: 788(Kj) 189(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Májusi csemege (Szójabab.) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén.) Kígyóuborka</p> <p>E: 929(Kj) 222(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Múzli szelet (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezám,Szójabab,Tej.) Banán</p> <p>E: 631(Kj) 151(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 2(g)Cuk: 5(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Croissant / csomagolt / (Glutén,Tojás,Tej,Szójabab.) Alma</p> <p>E: 910(Kj) 218(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs joghurt (Tej.) Teljes kiőrlésű kifli SP (Glutén,Tej.)</p> <p>E:1 102(Kj) 264(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 17(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>