

Étlap (óvoda 3-6 év)

2025.06.09 - 2025.06.15.

<i>Hétfő</i> 2025.06.09	<i>Kedd</i> 2025.06.10.	<i>Szerda</i> 2025.06.11.	<i>Csütörtök</i> 2025.06.12.	<i>Péntek</i> 2025.06.13.
Tízórai	Tej 1,5 % (Tej,) Kolbászkrem (Tej,) Teljeskiórlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 12(g)Kol: 1(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé 1,5 % (Glutén,Tej,) Briós (Glutén,Tojás,Tej,) E:2 855(Kj) 683(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk:125(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tejbedara kakaós cukorral (Tej,Glutén,) E:2 542(Kj) 608(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk:122(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Párizsi Margarin Teljeskiórlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E: 867(Kj) 208(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)
Ebéd	Vegyes zöldség leves (Zeller,Glutén,Tojás,) Paradicsomos húsgombóc / sertés / (Glutén,Tojás,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:1 890(Kj) 452(KCal) F: 24(g)Kol: 30(g)Sz: 62(g) Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:5,39(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Bableves / sertés / füstölt hússal (Glutén,Zeller,Földimogyoró,Diófélék,Szezám,) Kén-dioxid,) Félbarna kenyér (Glutén,) Almás lepény kelt tésztából (Glutén,Tej,Tojás,) E:3 107(Kj) 743(KCal) F: 92(g)Kol: 54(g)Sz: 98(g) Zsir: 20(g)Cuk: 16(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Csontleves (Glutén,Tojás,Zeller,) Zöldborsós sertéspörkölt Bulgur (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezám,) Kén-dioxid,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E:2 028(Kj) 485(KCal) F: 22(g)Kol: 4(g)Sz: 53(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:3,53(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Brokkoli krémleves / tejszínes / (Glutén,Tojás,Tej,Földimogyoró,Diófélék,Szójaba b,) Ketchupos csirkecomb Burgonyapüré (Tej,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E:1 611(Kj) 385(KCal) F: 37(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:6,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)
Uzsonna	Áfonya dzsem Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) E: 750(Kj) 179(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 0(g)Cuk: 11(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zala felvágott Margarin Teljeskiórlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóuborka E: 539(Kj) 129(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Löncs felvágott (Szójabab,) Margarin Teljeskiórlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 806(Kj) 193(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(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)