

Étlap (óvoda 3-6 év)

2025.07.07 - 2025.07.13.

<i>Hétfő</i> 2025.07.07	<i>Kedd</i> 2025.07.08.	<i>Szerda</i> 2025.07.09.	<i>Csütörtök</i> 2025.07.10.	<i>Péntek</i> 2025.07.11.	<i>Szombat</i> 2025.07.12.
Tízórai Gyümölcs tea Tojáskrém (Tojás,Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E:1 016(Kj) 243(KCal) F: 6(g)Kol: 41(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)	Kakaó 1,5 % (Tej.) Túrós batyu 50 gr / T / (Glutén,Tojás,Tej.) E:3 096(Kj) 741(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk:126(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóborka E: 665(Kj) 159(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 1(g)Cuk: 8(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Briós (Glutén,Tojás,Tej.) E: 961(Kj) 230(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 14(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Sonkakrém (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E:1 252(Kj) 300(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd Zellerleves / magyaros / (Zeller,Glutén,Tojás,) Bolognai spagetti / sertés / (Glutén,Tojás,Tej.) Alma E:2 119(Kj) 507(KCal) F: 26(g)Kol: 28(g)Sz: 61(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:3,98(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	Tavaszi zöldségleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Aprópecsenye /sertés / Lencsefőzelék (Földimogyoró,Diófélék,Glutén,Szezám g,Kén-dioxid,Tej.) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 727(Kj) 652(KCal) F: 38(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 21(g)Cuk: 12(g)Só:5,56(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 1(mg)	Pirított fodros nagykockaleves (Glutén,Tojás,) Lecsós bulgur / virslis / (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezám g,Kén-dioxid,Szójabab,) Ebéd E:2 277(Kj) 545(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 48(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:4,48(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 1(mg)	Burgonyanudli leves (Glutén,) Gombás sertésragu (Glutén,) Tészta köret Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E:2 425(Kj) 580(KCal) F: 31(g)Kol: 22(g)Sz: 79(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:4,72(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Almaleves (Glutén,Tej.) Rántott halfilé (Halak,Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezám mag,Mustár,Diófélék,) Párolt rizs mexikói zöldséggel Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E:3 510(Kj) 840(KCal) F: 32(g)Kol: 86(g)Sz: 76(g) Zsir: 54(g)Cuk: 18(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) Ebéd E: 540(Kj) 129(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)	Kenomájás (Szójabab,Zeller,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 768(Kj) 184(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Mese Keksz 40 gr (Glutén,Szójabab,Tej,Diófélék,Földimogyoró,Tojás,) Alma E: 872(Kj) 209(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs joghurt (Tej.) Teljes kiőrlésű kifli SP (Glutén,Tej.) Ebéd 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)	Kockasajt (Tej.) Tejes kifli SP (Tej,Glutén,) Ebéd E: 736(Kj) 176(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	