

Étlap (óvoda 3-6 év)

2025.07.14 - 2025.07.20.

<i>Hétfő</i> 2025.07.14	<i>Kedd</i> 2025.07.15.	<i>Szerda</i> 2025.07.16.	<i>Csütörtök</i> 2025.07.17.	<i>Péntek</i> 2025.07.18.	<i>Szombat</i> 2025.07.19.
Tízórai Gyümölcs tea Halkrém (Halak,Tej,Mustár,Tojás,) Paradicsom E: 335(Kj) 80(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(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 Főtt virsli (Szójabab,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Mustár E:1 435(Kj) 343(KCal) F: 12(g)Kol: 50(g)Sz: 24(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Körözött (Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóuborka E: 839(Kj) 201(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej,) Gépsonka (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) E: 903(Kj) 216(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Alföldi zöldség leves (Zeller,Glutén,Tojás,) Pásztor tarhonya (Glutén,Tojás,Szójabab,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E:3 067(Kj) 734(KCal) F: 28(g)Kol: 93(g)Sz: 82(g) Zsir: 30(g)Cuk: 7(g)Só:4,14(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 2(mg)	Zeller krémleves / tejszínes / (Tej,Glutén,Zeller,Tojás,Földimogyoró,Di ófélék,Szójabab,) Sültcsirkecomb Petrezselymes burgonya Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E:1 713(Kj) 410(KCal) F: 34(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)	Burgonyaleves / magyaros / (Glutén,) Aprópecsenye /sertés / Tökfőzelék (Glutén,Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:1 925(Kj) 460(KCal) F: 27(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:4,81(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 2(mg)	Reszelt tésztaleves (Glutén,Tojás,Zeller,) Lecsós sertésszelet Bulgur (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezámma g,Kén-dioxid,) E:1 884(Kj) 451(KCal) F: 16(g)Kol: 4(g)Sz: 46(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:3,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	Fahéjas szilvaleves (Glutén,Tej,) Rántott sertés szelet (Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezámma,M ustár,Diófélék,) Rizi-bizi Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E:2 777(Kj) 664(KCal) F: 25(g)Kol: 41(g)Sz: 69(g) Zsir: 39(g)Cuk: 14(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna Sárgabarack dzsem (Mustár,Tej,Tojás,) Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) E: 703(Kj) 168(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 0(g)Cuk: 9(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Sajtos pogácsa 50 gr Alma E: 78(Kj) 19(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Párizsikrém (Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Tv-paprika E:1 063(Kj) 254(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Piskóta szelet / csomagolt / (Glutén,Diófélék,Tej,Szójabab,) Alma E:3 330(Kj) 797(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz:122(g) Zsir: 29(g)Cuk: 74(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	Lapka sajt (Tej,) Tejes kifli SP (Tej,Glutén,) E: 806(Kj) 193(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	