

Étlap (óvoda 3-6 év)

2025.07.21 - 2025.07.27.

<i>Hétfő</i> 2025.07.21	<i>Kedd</i> 2025.07.22.	<i>Szerda</i> 2025.07.23.	<i>Csütörtök</i> 2025.07.24.	<i>Péntek</i> 2025.07.25.	<i>Szombat</i> 2025.07.26.
Tízórai Gyümölcs tea Kolbászkрем (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E:1 124(Kj) 269(KCal) F: 6(g)Kol: 1(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Kakaós csiga 50gr E:1 459(Kj) 349(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Tojáskrém (Tojás,Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E:1 274(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 41(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 2(mg)	Gyümölcs tea Vajkrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóuborka E: 910(Kj) 218(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Olasz felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 928(Kj) 222(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd Vegyes zöldség leves (Zeller,Glutén,Tojás,) Temesvári csirkemell (Tej,Glutén,) Párolt rizs Alma E:2 012(Kj) 481(KCal) F: 25(g)Kol: 33(g)Sz: 58(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 1(mg)	Csontleves (Glutén,Tojás,Zeller,) Székelkáposzta / sertés / (Glutén,Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:1 658(Kj) 397(KCal) F: 17(g)Kol: 4(g)Sz: 64(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Fejlesztettableves (Glutén,Zeller,) Sertéspörkölt Tarhonya (Glutén,Tojás,) Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta E:2 036(Kj) 487(KCal) F: 25(g)Kol: 18(g)Sz: 55(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 1(mg)	Tárkonyos csirkeragu leves (Zeller,Glutén,Tojás,) Meggyes lepény (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezám,) E:1 987(Kj) 475(KCal) F: 61(g)Kol: 58(g)Sz: 48(g) Zsir: 17(g)Cuk: 14(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Zöldborsóleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Rántott csirkecombfilé (Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezám,ustár,Diófélék,) Burgonyapüré (Tej,) Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta E:3 611(Kj) 864(KCal) F: 30(g)Kol: 62(g)Sz: 59(g) Zsir: 58(g)Cuk: 6(g)Só:4,46(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 7(mg)	
Uzsonna Méz Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) E: 677(Kj) 162(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Pizza sonka (Szójabab,) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 704(Kj) 168(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 24(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Croissant / csomagolt / (Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,) Alma E: 988(Kj) 236(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Párizsi Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) E: 759(Kj) 181(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 1(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)	