

Étlap (óvoda 3-6 év)

2025.08.18 - 2025.08.24.

<i>Hétfő</i> 2025.08.18	<i>Kedd</i> 2025.08.19.	<i>Szerda</i> 2025.08.20.	<i>Csütörtök</i> 2025.08.21.	<i>Péntek</i> 2025.08.22.	<i>Szombat</i> 2025.08.23.
Tízórai Tej 1,5 % (Tej.) Sajtkrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E:1 255(Kj) 300(KCal) F: 12(g)Kol: 10(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcsstea Kenomájás (Szójabab,Zeller,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E: 873(Kj) 209(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)		Gyümölcsstea Tojás rántotta (Tojás,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E:1 214(Kj) 290(KCal) F: 13(g)Kol:270(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Ízes bukta SP (Glutén,Tojás,Tej.) 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)	
Ebéd Vegyes zöldség leves (Zeller,Glutén,Tojás,) Zöldborsós sertéspörkölt Tésztá köret Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E:2 097(Kj) 502(KCal) F: 24(g)Kol: 22(g)Sz: 59(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:4,81(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 1(mg)	Lebbencsleves (Glutén,Tojás,) Rakott zöldbab / sertés / (Tej.) Félbarna kenyér (Glutén,) E:1 967(Kj) 471(KCal) F: 12(g)Kol: 8(g)Sz: 63(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:4,63(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 3(mg)		Pirított nagybagyolóleves (Glutén,Tojás,) Fokhagymás sertésragu Burgonyafőzelék (Glutén,Tej.) Félbarna kenyér (Glutén,) E:2 404(Kj) 575(KCal) F: 27(g)Kol: 6(g)Sz: 65(g) Zsir: 24(g)Cuk: 6(g)Só:5,27(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 9(mg)	Karfiolleves / magyaros / (Glutén,) Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E:1 792(Kj) 429(KCal) F: 35(g)Kol: 33(g)Sz: 58(g) Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:3,53(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 1(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)	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) 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)		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)	Gyümölcs joghurt (Tej.) Teljes kiőrlésű kifli SP (Glutén,Tej.) 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)	