

Étlap (óvoda 3-6 év)

2025.09.01 - 2025.09.07.

<i>Hétfő</i> 2025.09.01	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.	<i>Szombat</i> 2025.09.06.
Tízórai 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)	Kakaó 1,5 % (Tej,) Kakaós foszlós kalács (Glutén,Tojás,Tej,) E:3 158(Kj) 756(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 7(g)Cuk:120(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Zöldséges felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E: 968(Kj) 232(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	Gyümölcs tea Körözött (Tej,) Teljes kiőrlésű kifli SP (Glutén,Tej,) Kígyóuborka E: 894(Kj) 214(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 26(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 1(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)	
Ebéd Zellerleves / magyaros / (Zeller,Glutén,Tojás,) Milánói makaróni (Glutén,Tojás,Tej,) Alma E:2 211(Kj) 529(KCal) F: 26(g)Kol: 28(g)Sz: 63(g) Zsir: 17(g)Cuk: 14(g)Só:4,43(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	Pirított kiskagylóleves (Glutén,Tojás,) Sertéspörkölt Burgonyafőzelék (Glutén,Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 434(Kj) 582(KCal) F: 27(g)Kol: 6(g)Sz: 69(g) Zsir: 23(g)Cuk: 9(g)Só:5,20(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 6(mg)	Csontleves (Glutén,Tojás,Zeller,) Lecsős bulgur / virslis / (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezámma g,Kén-dioxid,Szójabab,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E:2 268(Kj) 543(KCal) F: 18(g)Kol: 43(g)Sz: 52(g) Zsir: 27(g)Cuk: 6(g)Só:4,42(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 1(mg)	Bableves / sertés / füstölt hússal (Glutén,Zeller,Földimogyoró,Diófélék,Sze zámmag,Kén-dioxid,) Mákos nudli (Glutén,) E:2 452(Kj) 587(KCal) F: 30(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 16(g)Cuk: 18(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Brokkoli krémleves / tejszínes / (Glutén,Tojás,Tej,Földimogyoró,Diófélék, Szójabab,) Óvári sertéskaraj (Tej,) Burgonyapüré (Tej,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E:1 911(Kj) 457(KCal) F: 27(g)Kol: 8(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:6,65(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 7(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)	Zala felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Lilahagyma E: 554(Kj) 133(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(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)	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)	Kockasajt (Tej,) Teljes kiőrlésű kifli SP (Glutén,Tej,) E: 719(Kj) 172(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	