

# Étlap ( óvoda 3-6 év )

2025.09.15 - 2025.09.21.

| <i>Hétfő</i><br>2025.09.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Kedd</i><br>2025.09.16.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Szerda</i><br>2025.09.17.                                                                                                                                                                                                                     | <i>Csütörtök</i><br>2025.09.18.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <i>Péntek</i><br>2025.09.19.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <i>Szombat</i><br>2025.09.20. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br><b>Gyümölcs tea</b><br><b>Olasz felvágott</b><br><b>Margarin</b><br><b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,) <b>Paradicsom</b><br><br>E: 649(Kj) 155(KCal)<br>F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g)<br>Zsir: 1(g)Cuk: 8(g)Só:0,33(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)                                                          | <b>Tejeskávé 1,5 %</b> (Glutén,Tej,) <b>Kakaós foszlós kalács</b><br>(Glutén,Tojás,Tej,)<br><br>E:3 161(Kj) 756(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk:120(g)Só:2,00(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)                                                                                                | <b>Gyümölcs tea</b><br><b>Sajtkrém</b> (Tej,) <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,) <b>Tv-paprika</b><br><br>E: 997(Kj) 239(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,33(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                    | <b>Gyümölcs tea</b><br><b>Körözött</b> (Tej,) <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,) <b>Paradicsom</b><br><br>E: 822(Kj) 197(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,83(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)                                                                                                                  | <b>Tej 1,5 %</b> (Tej,) <b>Sajtos pogácsa 50 gr</b><br><br>E: 384(Kj) 92(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)                                                                                                                                                      |                               |
| <b>Ebéd</b><br><br><b>Tárkonyos csirkeragu leves</b><br>(Zeller,Glutén,Tojás,) <b>Szilvás- túró gombóc / kész /</b><br>(Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezám,ustár,Diófélék,Földimogyoró,Zeller,) <b>Alma</b><br><br>E:1 976(Kj) 473(KCal)<br>F: 23(g)Kol: 33(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:3,55(g)<br>Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg) | <b>Paradicsomleves</b> (Zeller,Glutén,Tojás,) <b>Bácskai rizseshús /sertés/</b><br>(Tej,Zeller,Mustár,Glutén,) <b>Csem. uborka / kész / / édesítős. is</b><br><b>ta</b> <b>Alma</b><br><br>E:2 310(Kj) 553(KCal)<br>F: 22(g)Kol: 28(g)Sz: 63(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 20(g)Só:3,41(g)<br>Tel.Zs: 11(g)Ca: 39(mg) | <b>Lebbencsleves</b> (Glutén,Tojás,) <b>Rakott zöldbab / sertés /</b> (Tej,) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,) <b>Alma</b><br><br>E:2 045(Kj) 489(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 8(g)Sz: 67(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 9(g)Só:4,63(g)<br>Tel.Zs: 11(g)Ca: 3(mg) | <b>Alföldi zöldségleves</b><br>(Zeller,Glutén,Tojás,) <b>Csirkeleves kukoricapelyhes morzában</b><br>(Szójabab,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,Szezám, mag,) <b>Finomfőzelék</b> (Glutén,Tej,) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,)<br><br>E:2 548(Kj) 610(KCal)<br>F: 40(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:5,28(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) | <b>Tojásleves</b> (Tojás,Glutén,) <b>Sertéspörkölt</b><br><b>Bulgur</b><br>(Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezám, g,Kén-dioxid,) <b>Csem. uborka / kész / / édesítős. is</b><br><b>ta</b> <b>Alma</b><br><br>E:1 892(Kj) 453(KCal)<br>F: 20(g)Kol:108(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:3,23(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) |                               |
| <b>Uzsonna</b><br><br><b>Párizsikrém</b> (Tej,) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,)<br><br>E:1 038(Kj) 248(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g)<br>Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)                                                                                                                             | <b>Zöldséges felvágott</b><br><b>Margarin</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,) <b>Kígyóuborka</b><br><br>E: 858(Kj) 205(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,33(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                                                                | <b>Méz</b><br><b>Margarin</b> <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,)<br><br>E: 677(Kj) 162(KCal)<br>F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,87(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                                                | <b>Alma</b><br><b>Mese Keks 40 gr</b><br>(Glutén,Szójabab,Tej,Diófélék,Földimogyoró,Tojás,)<br><br>E: 872(Kj) 209(KCal)<br>F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,22(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)                                                                                                                               | <b>Lapka sajt</b> (Tej,) <b>Teljes kiőrlésű kifli SP</b> (Glutén,Tej,) <b>Kígyóuborka</b><br><br>E: 809(Kj) 194(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,99(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                                                                                                |                               |