

Étlap (óvoda 3-6 év)

2025.09.22 - 2025.09.28.

<i>Hétfő</i> 2025.09.22	<i>Kedd</i> 2025.09.23.	<i>Szerda</i> 2025.09.24.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.25.	<i>Péntek</i> 2025.09.26.	<i>Szombat</i> 2025.09.27.
Tízórai Gyümölcs tea Sajtkrém Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E: 795(Kj) 190(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)	Tej 1,5 % (Tej,) Vaniliás csiga 50 gr (Glutén, Tojás, Tej,) E: 156(Kj) 277(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Tejbedara fahéjas cukorral (Tej, Glutén,) E: 524(Kj) 604(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk: 122(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Vajkrém (Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E: 893(Kj) 214(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: 2(mg)	Tej 1,5 % (Tej,) Izes bukta E: 2078(Kj) 497(KCal) F: 75(g)Kol: 54(g)Sz: 62(g) Zsir: 17(g)Cuk: 23(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd Palóc leves / sertés / (Glutén, Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Mákos metélt (Glutén, Tojás,) Alma E: 3131(Kj) 749(KCal) F: 33(g)Kol: 22(g)Sz: 90(g) Zsir: 22(g)Cuk: 22(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)	Hamis gulyásleves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) Főtt tojás (Tojás,) Tört burgonya 1/2 adag Sóskamártás (Glutén, Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E: 2153(Kj) 515(KCal) F: 35(g)Kol: 286(g)Sz: 71(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 6(mg)	Almaleves (Glutén, Tej,) Rántott halfilé (Halak, Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Szezám mag, Mustár, Diófélék,) Petrezselymes burgonya Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E: 3447(Kj) 825(KCal) F: 31(g)Kol: 86(g)Sz: 64(g) Zsir: 50(g)Cuk: 21(g)Só:3,71(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 7(mg)	Pirított kiskagylóleves (Glutén, Tojás,) Aprópecsenye /sertés / Kelkáposztafőzelék (Glutén, Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E: 2898(Kj) 693(KCal) F: 73(g)Kol: 6(g)Sz: 72(g) Zsir: 34(g)Cuk: 13(g)Só:5,18(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 24(mg)	Tavaszi zöldségleves (Zeller, Glutén, Tojás,) Lecsós csirkemáj Párolt rizs Alma E: 2011(Kj) 481(KCal) F: 22(g)Kol: 23(g)Sz: 59(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:3,88(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 2(mg)	
Uzsonna Kenomájás (Szójabab, Zeller,) Félbarna kenyér (Glutén,) E: 764(Kj) 183(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Zala felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóuborka E: 539(Kj) 129(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kolbászkрем (Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) E: 994(Kj) 238(KCal) F: 5(g)Kol: 1(g)Sz: 23(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,61(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)	Kockasajt (Tej,) Teljes kiőrlésű kifli SP (Glutén, Tej,) Kígyóuborka E: 740(Kj) 177(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	