

Étlap (óvoda 3-6 év)

2025.09.29 - 2025.10.05.

<i>Hétfő</i> 2025.09.29	<i>Kedd</i> 2025.09.30.	<i>Szerda</i> 2025.10.01.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.02.	<i>Péntek</i> 2025.10.03.	<i>Szombat</i> 2025.10.04.
Tízórai Gyümölcs tea Vajkrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóborka 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.) Májusi csemege (Szójabab,) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóborka E:1 209(Kj) 289(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Tojáskrém (Tojás,Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E:1 295(Kj) 310(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: 0(mg)	Gyümölcs tea 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)	Gyümölcs tea Margarin Párizsi Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E: 867(Kj) 208(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)	
Ebéd Burgonyaleves / magyaros / (Glutén,) Borsos sertés tokány (Glutén,Tej,) Bulgur (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezámma g,Kén-dioxid,) E:1 991(Kj) 476(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:3,47(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 3(mg)	Lencseleves virslivel (Szójabab,Földimogyoró,Diófélék,Glutén, Szezámma g,Kén-dioxid,) Félbarna kenyér (Glutén,) Túrós metélt (Glutén,Tojás,Tej,) Alma E:3 452(Kj) 826(KCal) F: 38(g)Kol: 86(g)Sz: 89(g) Zsir: 29(g)Cuk: 17(g)Só:4,95(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)	Csontleves (Glutén,Tojás,Zeller,) Rakott karfiol / sertés / (Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) E:1 905(Kj) 456(KCal) F: 23(g)Kol: 2(g)Sz: 52(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:4,63(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 1(mg)	Zabgaluska leves (Zeller,Glutén,Tojás,) Aprópecsenye /sertés / Tökfőzelék (Glutén,Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 186(Kj) 523(KCal) F: 41(g)Kol: 38(g)Sz: 62(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:6,11(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)	Vegyes gyümölcsleves / tejszínes / (Glutén,Tej,) Kukoricás csirkeragu Párolt rizs E:4 246(Kj) 1 016(KCal) F: 33(g)Kol: 41(g)Sz: 74(g) Zsir: 17(g)Cuk:153(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 1(mg)	
Uzsonna 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)	Pizzás csiga teljes kiőrlésű 50 gr (Glutén,Tojás,Tej,) E: 640(Kj) 153(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 2(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)	Briós (Glutén,Tojás,Tej,) E: 577(Kj) 138(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 3(g)Cuk: 4(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 1(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)	