

Étlap (óvoda 3-6 év)

2025.10.13 - 2025.10.19.

<i>Hétfő</i> 2025.10.13	<i>Kedd</i> 2025.10.14.	<i>Szerda</i> 2025.10.15.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.16.	<i>Péntek</i> 2025.10.17.	<i>Szombat</i> 2025.10.18.
Tízórai Gyümölcs tea Sajtkrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E: 976(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	Tejeskávé 1,5 % (Glutén,Tej.) Mákos leveles kocka teljes kiőrlésű E:2 278(Kj) 545(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 3(g)Cuk:120(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Sonkakrém (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 995(Kj) 238(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Kakaós csiga 50gr E:1 459(Kj) 349(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Körözött (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóborka E: 839(Kj) 201(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Vajkrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 915(Kj) 219(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Vegyes zöldség leves (Zeller, Glutén, Tojás,) Sültcsirkecomb Párolt rizs Csem. uborka / kész // édesítős. is ta E:1 719(Kj) 411(KCal) F: 32(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:5,98(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 1(mg)	Tojásleves (Tojás, Glutén,) Fasírozott / sertés / (Tojás, Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Mustár, Diófélék,) Lencsefőzelék (Földimogyoró, Diófélék, Glutén, Szezám, Kén-dioxid, Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:3 046(Kj) 729(KCal) F: 31(g)Kol:135(g)Sz: 69(g) Zsir: 38(g)Cuk: 9(g)Só:5,45(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 1(mg)	Paradicsomleves (Zeller, Glutén, Tojás,) Paprikás burgonya virslivel (Szójabab,) Csem. uborka / kész // édesítős. is ta Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:3 169(Kj) 758(KCal) F: 25(g)Kol: 40(g)Sz: 88(g) Zsir: 27(g)Cuk: 21(g)Só:5,43(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 10(mg)	Zöldborsóleves / húsos // sertés / (Zeller, Glutén, Tojás,) Meggyes pite (Tej, Glutén, Tojás,) E:1 625(Kj) 389(KCal) F: 38(g)Kol: 30(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 27(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Karfiolleves / magyaros / (Glutén,) Sertéspörkölt Bulgur (Glutén, Földimogyoró, Diófélék, Szezám, Kén-dioxid,) Csem. uborka / kész // édesítős. is ta Alma E:1 834(Kj) 439(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 20(g)Cuk: 5(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Bableves / sertés / füstölt hússal (Glutén, Zeller, Földimogyoró, Diófélék, Szezám, Kén-dioxid,) Félbarna kenyér (Glutén,) Mákos metélt (Glutén, Tojás,) E:3 256(Kj) 779(KCal) F: 37(g)Kol: 22(g)Sz: 95(g) Zsir: 20(g)Cuk: 19(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Mese Kecs 40 gr (Glutén, Szójabab, Tej, Diófélék, Földimogyoró, Tojás,) Alma E: 872(Kj) 209(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (Glutén,) Kígyóborka E: 469(Kj) 112(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Croissant / csomagolt / (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,) E: 910(Kj) 218(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Májusi csemege (Szójabab,) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Lilahagyma E: 840(Kj) 201(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Kockasajt (Tej,) Tejes kifli SP (Tej, Glutén,) E: 736(Kj) 176(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(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)