

Étlap (óvoda 3-6 év)

2025.12.15 - 2025.12.21.

<i>Hétfő</i> 2025.12.15	<i>Kedd</i> 2025.12.16.	<i>Szerda</i> 2025.12.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.18.	<i>Péntek</i> 2025.12.19.	<i>Szombat</i> 2025.12.20.
Tízórai Gyümölcs tea Párizsi Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Jégsapretek E: 881(Kj) 211(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(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)	Gyümölcs tea Gépsonka (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 671(Kj) 160(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 2(g)Cuk: 7(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej,) Tojáskrém (Tojás,Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóborka E: 1290(Kj) 309(KCal) F: 12(g)Kol: 41(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej,) Vaniliás csiga 50 gr (Glutén,Tojás,Tej,) E: 1156(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)	
Ebéd Gulyásleves / sertés / (Zeller,Glutén,Tojás,) Félbarna kenyér (Glutén,) Túrós metélt (Glutén,Tojás,Tej,) Alma E: 2778(Kj) 664(KCal) F: 40(g)Kol: 59(g)Sz: 84(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:4,31(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)	Paradicsomleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Paprikás burgonya virslivel (Szójabab,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E: 2330(Kj) 557(KCal) F: 19(g)Kol: 40(g)Sz: 47(g) Zsir: 27(g)Cuk: 17(g)Só:4,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 7(mg)	Reszelt tésztaleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) Csirkemelcsik kukoricapelyhes morzsában (Szójabab,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,Szezám mag,) Zöldborsófőzelék (Glutén,Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E: 3086(Kj) 738(KCal) F: 30(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 21(g)Cuk: 44(g)Só:5,27(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 1(mg)	Csontleves (Glutén,Tojás,Zeller,) Sült tarja Párolt rizs Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E: 1532(Kj) 367(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:3,79(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 1(mg)	Zöldborsóleves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) Sertéspaprikás (Tej,Glutén,) Tészta köret Szaloncukor E: 2156(Kj) 516(KCal) F: 25(g)Kol: 22(g)Sz: 64(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna Áfonya dzsem Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) E: 750(Kj) 179(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 0(g)Cuk: 11(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Alma Mese Keks 40 gr (Glutén,Szójabab,Tej,Diófélék,Földimogyoró,Tojás,) 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)	Gyümölcs joghurt (Tej,) Tejes kifli SP (Tej,Glutén,) E: 1119(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)	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)	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)	