

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.03.16 - 2026.03.22.

<i>Hétfő</i> 2026.03.16	<i>Kedd</i> 2026.03.17.	<i>Szerda</i> 2026.03.18.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.19.	<i>Péntek</i> 2026.03.20.	<i>Szombat</i> 2026.03.21.
Tízórai Gyümölcs tea Párizsikrém (Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 6(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 Tojáskrém (Tojás,Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Lilahagyma E:1 047(Kj) 251(KCal) F: 6(g)Kol: 41(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Tejbedara kakaós cukorral (Tej,Glutén,) E:2 542(Kj) 608(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk:122(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Zöldséges felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóborka E: 984(Kj) 236(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd Tavaszi zöldség leves (Zeller, Glutén, Tojás,) Pásztortarhonya (Glutén, Tojás,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E:2 490(Kj) 596(KCal) F: 21(g)Kol:506(g)Sz: 58(g) Zsir: 27(g)Cuk: 6(g)Só:4,65(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 4(mg)	Pirított kiskagyló leves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) Csirkemelles kukoricapelyhes morzsában (Szójabab, Tej, Tojás, Zeller, Mustár, Szezám mag,) Zöldborsófőzelék (Glutén, Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) E:3 087(Kj) 738(KCal) F: 30(g)Kol: 2(g)Sz: 81(g) Zsir: 23(g)Cuk: 41(g)Só:5,51(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 2(mg)	Babgulyás / sertés/ (Glutén, Zeller, Földimogyoró, Diófélék, Szezám mag, Kén-dioxid,) Barackos pite Alma E:5 477(Kj) 1 310(KCal) F: 48(g)Kol: 37(g)Sz: 66(g) Zsir: 13(g)Cuk:234(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Karalábé leves / magyaros / (Glutén, Zeller, Tojás, Tej, Mustár,) Sertéspörkölt Bulgur (Glutén, Földimogyoró, Diófélék, Szezám mag, Kén-dioxid,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E:2 071(Kj) 495(KCal) F: 22(g)Kol: 30(g)Sz: 51(g) Zsir: 23(g)Cuk: 5(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 46(mg)	Vegyes gyümölcsleves / tejszínes / (Glutén, Tej,) Rántott halfilé (Halak, Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Szezám mag, Mustár, Diófélék,) Párolt rizs mexikói zöldséggel Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E:5 783(Kj) 1 383(KCal) F: 30(g)Kol: 94(g)Sz: 88(g) Zsir: 55(g)Cuk:154(g)Só:3,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna Sárgabarack dzsem (Mustár, Tej, Tojás,) Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) E: 703(Kj) 168(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 0(g)Cuk: 9(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Müzli szelet (Glutén, Földimogyoró, Diófélék, Szezám mag, Szójabab, Tej,) Alma E: 416(Kj) 100(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 0(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)	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)	Lapka sajt (Tej,) Tejes kifli SP (Tej, Glutén,) E: 806(Kj) 193(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	