

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.03.23 - 2026.03.29.

<i>Hétfő</i> 2026.03.23	<i>Kedd</i> 2026.03.24.	<i>Szerda</i> 2026.03.25.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.26.	<i>Péntek</i> 2026.03.27.	<i>Szombat</i> 2026.03.28.
Tízórai Gyümölcs tea Sajtkrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 997(Kj) 239(KCal) F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Körözött (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Lilahagyma E: 854(Kj) 204(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)	Tejeskávé 1,5 % (Glutén,Tej.) Márványos molnárka (Glutén,Tojás,Tej.) E:2 865(Kj) 685(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 124(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Vajkrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóborka E:1 167(Kj) 279(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Párizsi Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd Tárkonyos sertésragu leves (Zeller,Glutén,Tojás,) Mákos nudli (Glutén,) Alma E:2 350(Kj) 562(KCal) F: 27(g)Kol: 3(g)Sz: 61(g) Zsir: 16(g)Cuk: 20(g)Só:3,96(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Lebbensleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) Paradicsomos húsgombóc / sertés / (Glutén,Tojás,) Félbarna kenyér (Glutén,) E:2 025(Kj) 484(KCal) F: 26(g)Kol: 29(g)Sz: 63(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:4,65(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	Karfiollevés / magyaros / (Glutén,) Csirkemáj rizottó (Tej.) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E:1 739(Kj) 416(KCal) F: 24(g)Kol: 33(g)Sz: 54(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:3,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Kertészleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Tükörtojás (Tojás,) Tört burgonya 1/2 adag Sóskamártás (Glutén,Tej.) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 323(Kj) 556(KCal) F: 30(g)Kol:270(g)Sz: 68(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:5,06(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 4(mg)	Csontleves (Glutén,Tojás,Zeller,) Bakonyi ragu / sertés / (Glutén,Tej,) Tészta köret E:2 048(Kj) 490(KCal) F: 26(g)Kol: 23(g)Sz: 59(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:4,53(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(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)	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)	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) Jégcsapretek E: 558(Kj) 133(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Túró rudi Korpás keksz (Glutén,Tojás,Diófélék,Szezám,Tej.) E: 776(Kj) 186(KCal) F: 6(g)Kol: 40(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Kockasajt (Tej.) Teljes kiőrlésű zsemle (Glutén,) E: 594(Kj) 142(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	