

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.04.06 - 2026.04.12.

<i>Hétfő</i> 2026.04.06	<i>Kedd</i> 2026.04.07.	<i>Szerda</i> 2026.04.08.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.09.	<i>Péntek</i> 2026.04.10.	<i>Szombat</i> 2026.04.11.
Tízórai	Tej 1,5 % (Tej,) Sonkakrém (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Lilahagyma E:1 262(Kj) 302(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	Kakaó 1,5 % (Tej,) Márványos molnárika (Glutén,Tojás,Tej,) E:2 862(Kj) 685(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 7(g)Cuk:123(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcsstea 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)	Tej 1,5 % (Tej,) Zala felvágott Félbarna kenyér (Glutén,) Jégcsapretek E: 942(Kj) 225(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd	Karfiollevés / tejfölös / (Tej,Glutén,) Tavaszi rizseshús / sertés / Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta E:1 572(Kj) 376(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 1(mg)	Gombaleves / magyaros / (Glutén,Zeller,Tojás,) Csikós tokány / sertés / (Tej,Glutén,) Tésztá köret E:2 066(Kj) 494(KCal) F: 26(g)Kol: 23(g)Sz: 59(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:3,73(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	Nyírségi gombóclevés (Zeller,) Sült tarja Sárgaborsófőzelék (Glutén,Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) E:2 096(Kj) 501(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:5,28(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Vegyes gyümölcsleves / tejszínes / (Glutén,Tej,) Párizsi csirkemell (Glutén,Tojás,Tej,) Burgonyapüré (Tej,) Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta E:4 871(Kj) 1 165(KCal) F: 27(g)Kol: 68(g)Sz: 59(g) Zsir: 32(g)Cuk:155(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 28(g)Ca: 7(mg)	
Uzsonna	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)	Párizsi Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóuborka E: 753(Kj) 180(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,94(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)	Kockasajt (Tej,) Teljes kiőrlésű kifli SP (Glutén,Tej,) E: 719(Kj) 172(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	