

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.04.13 - 2026.04.19.

<i>Hétfő</i> 2026.04.13	<i>Kedd</i> 2026.04.14.	<i>Szerda</i> 2026.04.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.16.	<i>Péntek</i> 2026.04.17.	<i>Szombat</i> 2026.04.18.
Tízórai Gyümölcs tea Kolbászkrem (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Lilahagyma E:1 156(Kj) 277(KCal) F: 6(g)Kol: 1(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé 1,5 % (Glutén,Tej,) Vajas pogácsa 50 gr (Glutén,Tojás,Tej,) E:2 955(Kj) 707(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 9(g)Cuk:123(g)Só:2,29(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 Halkrém (Halak,Tej,Mustár,Tojás,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 875(Kj) 209(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E: 649(Kj) 155(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 1(g)Cuk: 8(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	
Ebéd Tárkonyos csirkeragu leves (Zeller,Glutén,Tej,Tojás,) Mákos nudli (Glutén,) E:2 285(Kj) 547(KCal) F: 29(g)Kol: 33(g)Sz: 60(g) Zsir: 15(g)Cuk: 18(g)Só:4,07(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Lebbencsleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) Bácskai rizseshús /sertés/ (Tej,Zeller,Mustár,Glutén,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 15(g)Kol: 26(g)Sz: 55(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:3,68(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 41(mg)	Zöldbableves / magyaros / (Glutén,Zeller,Tojás,) Sertéspörkölt Burgonyafőzelék (Glutén,Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 443(Kj) 584(KCal) F: 32(g)Kol: 27(g)Sz: 71(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:5,07(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 42(mg)	Csontleves (Glutén,Tojás,Zeller,) Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Alma E:1 904(Kj) 456(KCal) F: 36(g)Kol: 33(g)Sz: 65(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:3,88(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 1(mg)	Tavaszi zöldségleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Óvári sertéskaraj (Tej,) Burgonyapüré (Tej,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E:2 034(Kj) 487(KCal) F: 24(g)Kol: 8(g)Sz: 46(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:6,17(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 9(mg)	
Uzsonna Mese Keksz 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)	Kenomájás (Szójabab,Zeller,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóborka E: 763(Kj) 183(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Kópé szelet (Szójabab,) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóborka E: 723(Kj) 173(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)	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)	