

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.04.20 - 2026.04.26.

<i>Hétfő</i> 2026.04.20	<i>Kedd</i> 2026.04.21.	<i>Szerda</i> 2026.04.22.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.23.	<i>Péntek</i> 2026.04.24.	<i>Szombat</i> 2026.04.25.
Tízórai Tej 1,5 % (Tej,) Gépsonka (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Jégsapretek E: 921(Kj) 220(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcsstea 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)	Tej 1,5 % (Tej,) Ízes bukta SP (Glutén,Tojás,Tej,) E:1 133(Kj) 271(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 6(g)Cuk: 21(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcsstea Körözött (Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 844(Kj) 202(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcsstea Főtt virsli (Szójabab,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Ketchup E:1 437(Kj) 344(KCal) F: 12(g)Kol: 50(g)Sz: 24(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd Kertészleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Majorannás sertés tokány (Glutén,Tej,) Tészta köret Alma E:2 204(Kj) 527(KCal) F: 27(g)Kol: 22(g)Sz: 64(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:4,35(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 1(mg)	Haséleves /sertés/ (Zeller,Glutén,Tej,Mustár,) Kakaós csiga kelt tésztából (Glutén,Tej,Tojás,) Alma E:2 589(Kj) 619(KCal) F: 82(g)Kol: 60(g)Sz: 72(g) Zsir: 21(g)Cuk: 26(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 36(mg)	Zabgaluska leves (Zeller,Glutén,Tojás,) Sertéspörkölt Tökfőzelék (Glutén,Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 285(Kj) 547(KCal) F: 41(g)Kol: 62(g)Sz: 64(g) Zsir: 22(g)Cuk: 9(g)Só:6,34(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 37(mg)	Paradicsomleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Paprikás burgonya virslivel (Szójabab,) Félbarna kenyér (Glutén,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E:2 870(Kj) 687(KCal) F: 23(g)Kol: 40(g)Sz: 74(g) Zsir: 27(g)Cuk: 17(g)Só:5,42(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 7(mg)	Fahéjas szilvaleves (Glutén,Tej,) Rántott halfilé (Halak,Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezám mag,Mustár,Diófélék,) Párolt rizs Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E:3 481(Kj) 833(KCal) F: 37(g)Kol: 86(g)Sz: 76(g) Zsir: 55(g)Cuk: 15(g)Só:2,69(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna 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)	Krémtúró (Tej,) Háztartási keksz (Glutén,) E:1 391(Kj) 333(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zala felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóuborka E: 539(Kj) 129(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Márványos molnárka (Glutén,Tojás,Tej,) E: 587(Kj) 140(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 3(g)Cuk: 3(g)Só:0,27(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)	