

## Étlap ( óvoda 3-6 év )

2026.06.08 - 2026.06.14.

<b>Hétfő</b> 2026.06.08	<b>Kedd</b> 2026.06.09.	<b>Szerda</b> 2026.06.10.	<b>Csütörtök</b> 2026.06.11.	<b>Péntek</b> 2026.06.12.	<b>Szombat</b> 2026.06.13.
<b>Tízórai</b> Tej 1,5 % (Tej.) Kolbászkrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika  E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 12(g)Kol: 1(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs tea</b> Vajkrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóborka  E: 910(Kj) 218(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej 1,5 % (Tej.)</b> <b>Briós</b> (Glutén,Tojás,Tej.)  E: 961(Kj) 230(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 14(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>Tejbedara kakaós cukorral</b> (Tej,Glutén.) <b>Alma</b>  E:2 620(Kj) 627(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk:125(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Olasz felvágott</b> <b>Margarin</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,)</b> <b>Paradicsom</b>  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)	
<b>Ebéd</b> <b>Bakonyi betyár leves húsos / sertés</b> / (Zeller,Tej,Glutén,Tojás.) <b>Túrós metélt</b> (Glutén,Tojás,Tej.)  E:2 354(Kj) 563(KCal) F: 32(g)Kol: 49(g)Sz: 52(g) Zsir: 22(g)Cuk: 14(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	<b>Vegyes zöldség leves</b> (Zeller,Glutén,Tojás.) <b>Paradicsomos húsgombóc / sertés /</b> (Glutén,Tojás.) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,) <b>Alma</b>  E:2 060(Kj) 493(KCal) F: 27(g)Kol: 27(g)Sz: 64(g) Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:5,45(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 1(mg)	<b>Bableves / sertés / füstölt hússal</b> (Glutén,Zeller,Földimogyoró,Diófélék,Szezámmag,Kén-dioxid.) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,) <b>Almás lepény</b> (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezámmag,Mustár,)  E:2 696(Kj) 645(KCal) F: 64(g)Kol: 25(g)Sz: 79(g) Zsir: 19(g)Cuk: 13(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>Csontleves</b> (Glutén,Tojás,Zeller,) <b>Csirkecombfilé-pörkölt</b> <b>Bulgur</b> (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezámmag,Kén-dioxid.) <b>Csem. uborka / kész // édesítős. is</b> <b>ta</b>  E:1 965(Kj) 470(KCal) F: 22(g)Kol: 4(g)Sz: 48(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	<b>Brokkoli krémleves / tejszínes /</b> (Glutén,Tojás,Tej,Földimogyoró,Diófélék,Szójabab,) <b>Ketchupos csirkecomb</b> <b>Burgonyapüré</b> (Tej.) <b>Csem. uborka / kész // édesítős. is</b> <b>ta</b>  E:1 533(Kj) 367(KCal) F: 36(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:6,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	
<b>Üzsonna</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Margarin</b> <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,)  E: 540(Kj) 129(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)	<b>Sárgabarack dzsem</b> (Mustár,Tej,Tojás.) <b>Margarin</b> <b>Félbarna kenyér</b> (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)	<b>Gyümölcs joghurt</b> (Tej.) <b>Teljes kiőrlésű stangli</b> (Glutén,)  E:1 156(Kj) 277(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 5(g)Cuk: 16(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>Löncs felvágott</b> (Szójabab,) <b>Margarin</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,) <b>Tv-paprika</b>  E: 806(Kj) 193(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>Alma</b> <b>Croissant / csomagolt /</b> (Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,)  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)	