

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.07.06 - 2026.07.12.

| Hétfő 2026.07.06 | Kedd 2026.07.07. | Szerda 2026.07.08. | Csütörtök 2026.07.09. | Péntek 2026.07.10. | Szombat 2026.07.11. |
|---|---|--|---|---|-------------------------------|
| Tízórai Gyümölcstea Tojáskrém (Tojás,Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E:1 016(Kj) 243(KCal) F: 6(g)Kol: 41(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg) | Tej 1,5 % (Tej.) Túrós batyu 50 gr / T / (Glutén,Tojás,Tej.) E:1 206(Kj) 288(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) | Gyümölcstea Olasz felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóborka E: 665(Kj) 159(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 1(g)Cuk: 8(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | Kakaó 1,5 % (Tej.) Briós (Glutén,Tojás,Tej.) E:2 852(Kj) 682(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 7(g)Cuk:124(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) | Tej 1,5 % (Tej.) Sonkakrém (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E:1 252(Kj) 300(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) | |
| Ebéd Zellerleves / magyaros / (Zeller,Glutén,Tojás.) Bolognai spagetti / sertés / (Glutén,Tojás,Tej.) Alma E:2 119(Kj) 507(KCal) F: 26(g)Kol: 28(g)Sz: 61(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:3,98(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg) | Tavaszi zöldségleves (Zeller,Glutén,Tojás.) Aprópecsenye /sertés / Lencsefőzelék (Földimogyoró,Diófélék,Glutén,Szezám- g,Kén-dioxid,Tej.) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 727(Kj) 652(KCal) F: 38(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 21(g)Cuk: 12(g)Só:5,56(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 1(mg) | Pirított nagykagylóleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) Lecsós bulgur / virslis / (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezám- g,Kén-dioxid,Szójabab.) E:2 290(Kj) 548(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 49(g) Zsir: 31(g)Cuk: 4(g)Só:4,66(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 2(mg) | Burgonyanudli leves (Glutén,) Gombás sertésragu (Glutén,) Tészta köret Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E:2 488(Kj) 595(KCal) F: 32(g)Kol: 22(g)Sz: 81(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:5,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 1(mg) | Almaleves (Glutén,Tej.) Rántott halfilé (Halak,Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezám mag,Mustár,Diófélék.) Párolt rizs mexikói zöldséggel Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E:3 510(Kj) 840(KCal) F: 32(g)Kol: 86(g)Sz: 76(g) Zsir: 54(g)Cuk: 18(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) | |
| Üzsonna Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (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) | Kenomájás (Szójabab,Zeller,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 768(Kj) 184(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) | Mese Keksz 40 gr (Glutén,Szójabab,Tej,Diófélék,Földimogyo- ró,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) | Gyümölcs joghurt (Tej.) Teljes kiőrlésű kifli SP (Glutén,Tej.) E:1 102(Kj) 264(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 17(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) | 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) | |