

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.07.20 - 2026.07.26.

Hétfő 2026.07.20	Kedd 2026.07.21.	Szerda 2026.07.22.	Csütörtök 2026.07.23.	Péntek 2026.07.24.	Szombat 2026.07.25.
Tízórai Gyümölcstea Kolbászkрем (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén, Paradicsom E:1 124(Kj) 269(KCal) F: 6(g)Kol: 1(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Kakaós csiga 50gr E:1 459(Kj) 349(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Tojáskrém (Tojás,Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén, Paradicsom E:1 274(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 41(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 2(mg)	Gyümölcstea Párizsi Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén, Paradicsom E: 867(Kj) 208(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Olasz felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén, Tv-paprika E: 928(Kj) 222(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd Vegyes zöldség leves (Zeller,Glutén,Tojás.) Temesvári csirkeemell Párolt rizs Alma E:2 043(Kj) 489(KCal) F: 25(g)Kol: 33(g)Sz: 59(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:4,88(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 3(mg)	Csontleves (Glutén,Tojás,Zeller.) Székelykáposzta / sertés / (Glutén,Tej.) Félbarna kenyér (Glutén, Alma E:1 972(Kj) 472(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:3,58(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 4(mg)	Fejtettbaleves (Glutén,Zeller.) Sertéspörkölt Tarhonya (Glutén,Tojás.) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E:2 112(Kj) 505(KCal) F: 26(g)Kol: 42(g)Sz: 56(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 38(mg)	Tárkonyos sertésragu leves (Zeller,Glutén,Tojás.) Erdei gyümölcsös mini gombóc / kész / (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezám,Mag,M ustár,Diófélék,Földimogyoró,Zeller.) Alma E:1 826(Kj) 437(KCal) F: 18(g)Kol: 3(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:3,45(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Zöldborsóleves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár.) Rántott csirkecombfilé (Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezám,Mag,M ustár,Diófélék.) Burgonyapüré (Tej.) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta E:3 623(Kj) 867(KCal) F: 30(g)Kol: 58(g)Sz: 60(g) Zsir: 58(g)Cuk: 7(g)Só:4,55(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 7(mg)	
Uzsonna Méz Margarin Félbarna kenyér (Glutén,)	Gépsonka (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék.) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén, Tv-paprika	Croissant / csomagolt / (Glutén,Tojás,Tej,Szójabab.) Alma	Kenomájás (Szójabab,Zeller.) Félbarna kenyér (Glutén,)	Múzli szelet (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezám, g,Szójabab,Tej.) Alma	
E: 677(Kj) 162(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 544(Kj) 130(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	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)	E: 764(Kj) 183(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	E: 416(Kj) 100(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	