

## Étlap ( óvoda 3-6 év )

2026.07.27 - 2026.08.02.

<b>Hétfő</b> 2026.07.27	<b>Kedd</b> 2026.07.28.	<b>Szerda</b> 2026.07.29.	<b>Csütörtök</b> 2026.07.30.	<b>Péntek</b> 2026.07.31.	<b>Szombat</b> 2026.08.01.
<b>Tízórai</b> <b>Gyümölcstea</b> <b>Sajtkrém</b> (Tej.) <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén, <b>Paradicsom</b>  E: 976(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	<b>Tej 1,5 %</b> (Tej.) <b>Kenomájás</b> (Szójabab,Zeller.) <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén, <b>Tv-paprika</b>  E:1 152(Kj) 276(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej 1,5 %</b> (Tej.) <b>Vajas pogácsa 50 gr</b> (Glutén,Tojás,Tej.)  E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 13(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>Kakaó 1,5 %</b> (Tej.) <b>Kakaós foszlós kalács</b> (Glutén,Tojás,Tej.)  E:3 158(Kj) 756(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 7(g)Cuk:120(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej 1,5 %</b> (Tej.) <b>Párizsi</b> <b>Margarin</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén, <b>Tv-paprika</b>  E:1 147(Kj) 274(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	
<b>Ebéd</b> <b>Gulyásleves / sertés /</b> (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár.) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén, <b>Grízes tészta</b> (Glutén,Tojás, <b>Alma</b>  E:3 137(Kj) 750(KCal) F: 55(g)Kol: 58(g)Sz:115(g) Zsir: 15(g)Cuk: 30(g)Só:4,59(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg)	<b>Nyírségi gombóclevés</b> (Zeller.) <b>Rakott zöldbab / sertés /</b> (Tej.) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén, <b>Alma</b>  E:1 768(Kj) 423(KCal) F: 12(g)Kol: 2(g)Sz: 59(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:5,01(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 2(mg)	<b>Tarhonyaleves</b> (Glutén,Tojás.) <b>Paradicsomos húsgombóc / sertés /</b> (Glutén,Tojás.) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén, <b>Alma</b>  E:2 095(Kj) 501(KCal) F: 25(g)Kol: 33(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:4,46(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	<b>Tavaszi zöldséglevés</b> (Zeller,Glutén,Tojás.) <b>Sertéspörkölt</b> <b>Sárgaborsófőzelék</b> (Glutén,Tej.) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén, <b>Alma</b>  E:2 832(Kj) 677(KCal) F: 41(g)Kol: 24(g)Sz: 78(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:4,99(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 38(mg)	<b>Vegyes gyümölcsleves / tejszínes /</b> (Glutén,Tej.) <b>Óvári sertéskaraj</b> (Tej.) <b>Rizi-bizi</b> <b>Csem. uborka / kész / / édesítős. is</b> <b>ta</b>  E:4 410(Kj) 1 055(KCal) F: 22(g)Kol: 8(g)Sz: 72(g) Zsir: 22(g)Cuk:155(g)Só:3,73(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 0(mg)	
<b>Uzsonna</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>Kolbászkrem</b> (Tej.) <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén.) <b>Lilahagyma</b>  E:1 029(Kj) 246(KCal) F: 6(g)Kol: 1(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>Tojáskrém</b> (Tojás,Tej.) <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén.) <b>Paradicsom</b>  E: 890(Kj) 213(KCal) F: 6(g)Kol: 41(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)	<b>Kockasajt</b> (Tej.) <b>Tejes kifli SP</b> (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)	