

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.08.10 - 2026.08.16.

<i>Hétfő</i> 2026.08.10	<i>Kedd</i> 2026.08.11.	<i>Szerda</i> 2026.08.12.	<i>Csütörtök</i> 2026.08.13.	<i>Péntek</i> 2026.08.14.	<i>Szombat</i> 2026.08.15.
Tízórai Gyümölcs tea Párizsikrém Teljeskiórlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 5(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,) Gépsonka (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,) Margarin Teljeskiórlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóuborka E: 923(Kj) 221(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)	Gyümölcs tea Vajkrém (Tej,) Teljeskiórlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E: 893(Kj) 214(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: 2(mg)	Tej 1,5 % (Tej,) Kakaós csiga 50gr Vegyes gyümölcsleves / tejszínes / (Glutén,Tej,) E:4 283(Kj) 1 025(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 17(g)Cuk:162(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd Karalábéleves / magyaros / (Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,) Bolognai spagetti / sertés / (Glutén,Tojás,Tej,) Alma E:2 039(Kj) 488(KCal) F: 25(g)Kol: 28(g)Sz: 58(g) Zsir: 17(g)Cuk: 12(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 1(mg)	Rántott leves zsemlekockával (Glutén,Szezám, Földimogyoró,Diófélék,) Budapest ragu / sertés / Párolt rizs Alma E:2 546(Kj) 609(KCal) F: 26(g)Kol: 32(g)Sz: 70(g) Zsir: 34(g)Cuk: 12(g)Só:6,20(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 36(mg)	Paradicsomleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Paprikás burgonya virslivel (Szójabab,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 948(Kj) 705(KCal) F: 23(g)Kol: 40(g)Sz: 78(g) Zsir: 27(g)Cuk: 20(g)Só:5,42(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 7(mg)	Pirított kiskagylóleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) Aprópecsenye /sertés / Zöldbabfőzelék (Tej,Glutén,) Félbarna kenyér (Glutén,) E:2 215(Kj) 530(KCal) F: 28(g)Kol: 2(g)Sz: 56(g) Zsir: 25(g)Cuk: 8(g)Só:4,34(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 3(mg)	Rántott halfilé (Halak,Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezám mag,Mustár,Diófélék,) Rizi-bizi Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E:3 072(Kj) 735(KCal) F: 27(g)Kol: 86(g)Sz: 66(g) Zsir: 54(g)Cuk: 5(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna 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,) Teljes kiórlésű zsemle (Glutén,) Paradicsom E: 677(Kj) 162(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)	Méz Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) 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)	Mese Keks 40 gr (Glutén,Szójabab,Tej,Diófélék,Földimogyoró,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)	Kockasajt (Tej,) Teljes kiórlésű kifli SP (Glutén,Tej,) Tv-paprika E: 745(Kj) 178(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	