

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.09.14 - 2026.09.20.

<i>Hétfő</i> 2026.09.14	<i>Kedd</i> 2026.09.15.	<i>Szerda</i> 2026.09.16.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.17.	<i>Péntek</i> 2026.09.18.	<i>Szombat</i> 2026.09.19.
Tízórai Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom 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)	Tejeskávé 1,5 % (Glutén,Tej,) Kakaós foszlós kalács (Glutén,Tojás,Tej,) E:3 161(Kj) 756(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 7(g)Cuk:120(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Sajtkrém (Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 997(Kj) 239(KCal) F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Körözött (Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E: 822(Kj) 197(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)	Tej 1,5 % (Tej,) Sajtos pogácsa 50 gr E: 384(Kj) 92(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd Tárkonyos csirkeragu leves (Zeller, Glutén, Tej, Tojás,) Erdei gyümölcsös mini gombóc / kész / (Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Szezám, Mustár, Diófélék, Földimogyoró, Zeller,) Alma E:1 896(Kj) 454(KCal) F: 22(g)Kol: 33(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)	Paradicsomleves (Zeller, Glutén, Tojás,) Bácskai rizseshús /sertés/ (Tej, Zeller, Mustár, Glutén,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E:2 312(Kj) 553(KCal) F: 22(g)Kol: 28(g)Sz: 63(g) Zsir: 20(g)Cuk: 20(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 39(mg)	Lebbencsleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) Rakott zöldbab / sertés / (Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 069(Kj) 495(KCal) F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 69(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:4,82(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 4(mg)	Alföldi zöldségleves (Zeller, Glutén, Tojás,) Csirkemelles kukoricapelyhes morzában (Szójabab, Tej, Tojás, Zeller, Mustár, Szezám, mag,) Finomfőzelék (Glutén, Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 626(Kj) 628(KCal) F: 40(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só:5,28(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	Tojásleves (Tojás, Glutén,) Sertéspörkölt Bulgur (Glutén, Földimogyoró, Diófélék, Szezám, g, Kén-dioxid,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E:1 968(Kj) 471(KCal) F: 21(g)Kol:132(g)Sz: 45(g) Zsir: 23(g)Cuk: 5(g)Só:3,46(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 36(mg)	
Uzsonna Párizsikrém Félbarna kenyér (Glutén,) E: 955(Kj) 228(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Zöldséges felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóuborka E: 858(Kj) 205(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(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)	Lapka sajt (Tej,) Teljes kiőrlésű stangli (Glutén,) Kígyóuborka E: 863(Kj) 206(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	