

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.10.05 - 2026.10.11.

<i>Hétfő</i> 2026.10.05	<i>Kedd</i> 2026.10.06.	<i>Szerda</i> 2026.10.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.08.	<i>Péntek</i> 2026.10.09.	<i>Szombat</i> 2026.10.10.
Tízórai Gyümölcs tea Halkrém (Halak, Tej, Mustár, Tojás,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 875(Kj) 209(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé 1,5 % (Glutén, Tej,) Márványos molnárka (Glutén, Tojás, Tej,) E: 2 865(Kj) 685(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 124(g)Só: 2,27(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Tojáskrém (Tojás, Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóuborka E: 1 032(Kj) 247(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: 0(mg)	Gyümölcs tea Sajtkrém (Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom 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)	Kakaó 1,5 % (Tej,) Kakaós foszlós kalács (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)	
Ebéd Karfiol leves / magyaros / (Glutén,) Bolognai spagetti / sertés / (Glutén, Tojás, Tej,) Alma E: 1 867(Kj) 447(KCal) F: 24(g)Kol: 28(g)Sz: 48(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só: 3,88(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Vegyes zöldség leves (Zeller, Glutén, Tojás,) Lecsós sertésszelet (Glutén,) Párolt rizs Alma E: 1 705(Kj) 408(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só: 4,93(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 2(mg)	Lebbencsleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) Paradicsomos húsgombóc / sertés / (Glutén, Tojás,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E: 2 074(Kj) 496(KCal) F: 25(g)Kol: 29(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 16(g)Só: 4,65(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	Karalábéleves / magyaros / (Glutén, Zeller, Tojás, Tej, Mustár,) Csirkepaprikás (Tej,) Galuska Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma Lilahagyma E: 2 211(Kj) 529(KCal) F: 69(g)Kol: 85(g)Sz: 60(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só: 4,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 3(mg)	Zöldborsóleves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) Rántott sertés szelet (Tojás, Glutén, Tej, Szójabab, Szezámmag, M ustár, Diófélék,) Burgonyapüré (Tej,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E: 2 897(Kj) 693(KCal) F: 19(g)Kol: 41(g)Sz: 72(g) Zsir: 37(g)Cuk: 11(g)Só: 4,52(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 10(mg)	
Uzsonna Sárgabarack dzsem (Mustár, Tej, Tojás,) Margarin Félbarna kenyér (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)	Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Lilahagyma E: 554(Kj) 133(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só: 0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)	Szalámi 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)	Lapka sajt (Tej,) Tejes kifli SP (Tej, Glutén,) E: 806(Kj) 193(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	