

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.10.12 - 2026.10.18.

<i>Hétfő</i> 2026.10.12	<i>Kedd</i> 2026.10.13.	<i>Szerda</i> 2026.10.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.15.	<i>Péntek</i> 2026.10.16.	<i>Szombat</i> 2026.10.17.
Tízórai Gyümölcs tea Kolbászkrem (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Lilahagyma E:1 156(Kj) 277(KCal) F: 6(g)Kol: 1(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé 1,5 % (Glutén,Tej.) Brió (Glutén,Tojás,Tej.) E:2 855(Kj) 683(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk:125(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Sonkakrem (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóuborka E: 990(Kj) 237(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 5(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.) 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)	
Ebéd Vegyes zöldség leves (Zeller,Glutén,Tojás,) Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta E:1 719(Kj) 411(KCal) F: 32(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:5,98(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 1(mg)	Tojásleves (Tojás,Glutén,) Fasírozott / sertés / (Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezám,ustár,Diófélék,) Burgonyafőzelék (Glutén,Tej.) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 948(Kj) 705(KCal) F: 25(g)Kol:135(g)Sz: 75(g) Zsir: 37(g)Cuk: 8(g)Só:5,16(g) Tel.Zs: 31(g)Ca: 8(mg)	Paradicsomleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Paprikás burgonya virslivel (Szójabab,) Félbarna kenyér (Glutén,) Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta E:3 091(Kj) 740(KCal) F: 24(g)Kol: 40(g)Sz: 84(g) Zsir: 27(g)Cuk: 17(g)Só:5,43(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 10(mg)	Zöldborsóleves / húsos / / sertés / (Zeller,Glutén,Tojás,) Meggyes pite (Tej,Glutén,Tojás,) Alma E:1 703(Kj) 407(KCal) F: 38(g)Kol: 30(g)Sz: 37(g) Zsir: 11(g)Cuk: 30(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Zellerleves / magyaros / (Zeller,Glutén,Tojás,) Sertéspörkölt Tarhonya (Glutén,Tojás,) Csem. uborka / kész / / édesítősz. is ta Alma E:2 182(Kj) 522(KCal) F: 24(g)Kol: 42(g)Sz: 61(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:4,08(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 37(mg)	
Uzsonna Mese Kecs 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)	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (Glutén,) Lilahagyma E: 484(Kj) 116(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Piskóta szelet banános (Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófélék,Tej.) Alma E:4 654(Kj) 1 113(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz:159(g) Zsir: 44(g)Cuk:104(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 0(mg)	Gépsonka (Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Lilahagyma E: 554(Kj) 133(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Kockasajt (Tej.) Tejes kifli SP (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)	