

Étlap óvodások 4-6
2026.03.30. - 2026.04.05.

	hétfő 2026.03.30	kedd 2026.03.31.	szerda 2026.04.01.	csütörtök 2026.04.02.	péntek 2026.04.03.
Tízórai	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 733(Kj) 175(KCal) F: 11(g) Kol: 27(g) Sz: 48(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,29(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 155(mg)	Kakaó (07), Túrós táska (01,03,07), E:2 223(Kj) 532(KCal) F: 14(g) Kol: 24(g) Sz: 65(g) Zsir: 23(g) Cuk: 21(g) Só:0,77(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 269(mg)	Tea, Sajtos pogácsa (01,07,03), E:1 131(Kj) 271(KCal) F: 7(g) Kol: 43(g) Sz: 40(g) Zsir: 9(g) Cuk: 9(g) Só:0,76(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 42(mg)	Tej (07), Vaníliás croissant (01,03,07), E:1 982(Kj) 474(KCal) F: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 59(g) Zsir: 22(g) Cuk: 12(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	Brokkolikrémleves (07,01), Milánói makaróni (07,01,03), E:2 391(Kj) 572(KCal) F: 23(g) Kol: 78(g) Sz: 51(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só:2,12(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 207(mg)	Tojásleves (03,01), Kelkáposzta főzelék (01), Vagdalt (01,03), Gyümölcs, E:1 481(Kj) 354(KCal) F: 14(g) Kol:103(g) Sz: 43(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,74(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 108(mg)	Erőleves (01,03,09), Vasi pecsenye (01,07), Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság, E:2 125(Kj) 508(KCal) F: 21(g) Kol: 38(g) Sz: 78(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:3,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 105(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Sajtos rakott brokkoli (07,01), E:1 537(Kj) 368(KCal) F: 18(g) Kol: 45(g) Sz: 42(g) Zsir: 14(g) Cuk: 5(g) Só:2,32(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 161(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Uzsonna	Téliszalámi, Margarin (07), Császár zsemle (01), Zöldség, E:1 442(Kj) 345(KCal) F: 10(g) Kol: 3(g) Sz: 26(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:1,84(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 62(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 989(Kj) 237(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,86(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 15(mg)	Tortilla tekercs csirkemell, saláta (06,01,03,10), E: 404(Kj) 97(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 132(mg)	Snidlinges sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 721(Kj) 172(KCal) F: 27(g) Kol: 13(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 78(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,