

**Étlap óvodások 4-6**  
**2026.03.30. - 2026.04.05.**

	<b>hétfő</b> 2026.03.30	<b>kedd</b> 2026.03.31.	<b>szerda</b> 2026.04.01.	<b>csütörtök</b> 2026.04.02.	<b>péntek</b> 2026.04.03.
<b>Tízórai</b>	<b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  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)	<b>Kakaó (07), Túrós táska (01,03,07),</b>  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)	  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)	  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)	  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)
<b>Ebéd</b>	<b>Brokkolikrémleves (07,01), Milánói makaróni (07,01,03),</b>  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)	<b>Tojásleves (03,01), Kelkáposzta főzelék (01), Vagdalt (01,03), Gyümölcs,</b>  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)	  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)	  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)	  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)
<b>Uzsonna</b>	<b>Téliszalámi, Margarin (07), Császár zsemle (01), Zöldség,</b>  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)	<b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  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)	  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)	  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)	  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=Csillagfürt,14=Puhatestűek,