

Étlap óvodások 4-6
2026.04.06. - 2026.04.12.

	hétfő 2026.04.06	kedd 2026.04.07.	szerda 2026.04.08.	csütörtök 2026.04.09.	péntek 2026.04.10.
Tízórai		Tea, Lekváros táska (01,03),	Tej (07), Burgonyás pogácsa (07,01,03),	Tejeskávé (07), Almás pite (07,01,03),	Tea, Pizzás csiga (01,07,03),
	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:1 422(Kj) 340(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 64(g) Zsir: 6(g) Cuk: 13(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 12(g) Kol: 57(g) Sz: 35(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 264(mg)	E:1 884(Kj) 451(KCal) F: 14(g) Kol: 62(g) Sz: 70(g) Zsir: 11(g) Cuk: 17(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 266(mg)	E:1 653(Kj) 396(KCal) F: 12(g) Kol: 48(g) Sz: 55(g) Zsir: 12(g) Cuk: 11(g) Só:1,06(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)
Ebéd		Magyaros karfiolleves (01,03), Zöldborsófőzelék (07,01), Csemege sertés sült,	Gyümölcsleves (07,01), Sajtos csirkemell (07), Párolt köles, Céklasaláta,	Daragaluska leves (09,01,03), Zöldbabfőzelék (07,01), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs,	Kolbászos sárgaborsóleves (01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat,
	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:2 059(Kj) 492(KCal) F: 28(g) Kol: 43(g) Sz: 47(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 194(mg)	E:2 542(Kj) 608(KCal) F: 31(g) Kol: 90(g) Sz: 65(g) Zsir: 25(g) Cuk: 9(g) Só:1,59(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 270(mg)	E:2 251(Kj) 538(KCal) F: 15(g) Kol: 89(g) Sz: 46(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só:1,34(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 132(mg)	E:1 642(Kj) 393(KCal) F: 18(g) Kol: 27(g) Sz: 66(g) Zsir: 6(g) Cuk: 10(g) Só:1,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 276(mg)
Uzsonna		Párizsi krém (06,07,03,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,	Tortilla tekercs tojás, sajt, saláta (01,03,07,10),	Túrókrém (07), Zsemle (01),	Fűszeres vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,
	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: 773(Kj) 185(KCal) F: 12(g) Kol: 13(g) Sz: 46(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,46(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 38(mg)	E: 501(Kj) 120(KCal) F: 7(g) Kol: 79(g) Sz: 8(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 110(mg)	E: 711(Kj) 170(KCal) F: 8(g) Kol: 15(g) Sz: 26(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,31(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 36(mg)	E: 853(Kj) 204(KCal) F: 11(g) Kol: 23(g) Sz: 46(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(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,