

Étlap óvodások 4-6
2026.04.13. - 2026.04.19.

	hétfő 2026.04.13	kedd 2026.04.14.	szerda 2026.04.15.	csütörtök 2026.04.16.	péntek 2026.04.17.
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)	Tej (07), Fahéjas csiga (01,03,07), E:1 595(Kj) 382(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	Tea, Sajtos rúd (01,03,07), E:1 239(Kj) 296(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 16(g) Cuk: 9(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	Tej (07), Túrós táska (01,03,07), E:2 074(Kj) 496(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 50(g) Zsir: 26(g) Cuk: 6(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 258(mg)	Tea, Burgonyás pogácsa (07,01,03), E: 777(Kj) 186(KCal) F: 5(g) Kol: 29(g) Sz: 33(g) Zsir: 4(g) Cuk: 8(g) Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 36(mg)
	Hagymakrémleves (07,01), Bolognai spagetti (01,03,07), E:2 038(Kj) 487(KCal) F: 18(g) Kol: 65(g) Sz: 56(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 127(mg)	Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Burgonyafőzelék (01,07), Pulyka pörkölt, E:1 715(Kj) 410(KCal) F: 19(g) Kol: 58(g) Sz: 41(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:2,19(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 77(mg)	Brokkolikrémleves (07,01), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges bulgur (01), E:2 723(Kj) 651(KCal) F: 23(g) Kol: 77(g) Sz: 61(g) Zsir: 34(g) Cuk: 1(g) Só:1,95(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 373(mg)	Lebbencsleves (01,03), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Sült virsli, Gyümölcs, E:1 919(Kj) 459(KCal) F: 13(g) Kol: 21(g) Sz: 48(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:1,64(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 110(mg)	Palóclevés (07,01), Tönkölyös piskóta gyümölcs lekvárral (03,01,07), E:2 264(Kj) 542(KCal) F: 15(g) Kol:194(g) Sz: 82(g) Zsir: 15(g) Cuk: 41(g) Só:0,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 142(mg)
Uzsonna	Téliszalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01), Zöldség, E:1 314(Kj) 314(KCal) F: 10(g) Kol: 3(g) Sz: 27(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,75(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 33(mg)	Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 744(Kj) 178(KCal) F: 11(g) Kol: 53(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,55(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 43(mg)	Körözött (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 803(Kj) 192(KCal) F: 14(g) Kol: 11(g) Sz: 47(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 66(mg)	Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01), E: 483(Kj) 116(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 15(mg)	Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 290(Kj) 309(KCal) F: 12(g) Kol: 27(g) Sz: 28(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 159(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,