

Étlap óvodások 4-6
2026.04.20. - 2026.04.26.

	hétfő 2026.04.20	kedd 2026.04.21.	szerda 2026.04.22.	csütörtök 2026.04.23.	péntek 2026.04.24.
Tízórai	Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), E: 930(Kj) 223(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 27(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	Tea, Lekváros táska (01,03), 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)	Tej (07), Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07), E:1 379(Kj) 330(KCal) F: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 36(g) Zsir: 16(g) Cuk: 10(g) Só:0,43(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 238(mg)	Kakaó (07), Vaníliás croissant (01,03,07), E:2 131(Kj) 510(KCal) F: 12(g) Kol: 24(g) Sz: 74(g) Zsir: 19(g) Cuk: 27(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 239(mg)	Tea, Bécsi pereg (01,07), E: 621(Kj) 149(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 2(g) Cuk: 8(g) Só:1,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)
	Sertés raguleves (09,01,03), Káposztás tészta (01,03), (01,03), E:3 430(Kj) 821(KCal) F: 28(g) Kol: 78(g) Sz: 119(g) Zsir: 22(g) Cuk: 6(g) Só:3,29(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 147(mg)	Karalábéleves (01,03), Bácskai rizshús, Céklasaláta, Gyümölcs, E:1 746(Kj) 418(KCal) F: 12(g) Kol: 24(g) Sz: 70(g) Zsir: 6(g) Cuk: 2(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 90(mg)	Erdei gyümölcsleves (07,01), Sült csirke-comb, Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta, E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 16(g) Kol: 40(g) Sz: 62(g) Zsir: 12(g) Cuk: 7(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 105(mg)	Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Lencsefőzelék (07,01,10), Vagdaltszelet (01,03), E:2 774(Kj) 664(KCal) F: 29(g) Kol: 68(g) Sz: 90(g) Zsir: 17(g) Cuk: 3(g) Só:1,17(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 173(mg)	Frankfurti leves (07,01), Szilvás gombóc (01,03), E:2 303(Kj) 551(KCal) F: 17(g) Kol: 49(g) Sz: 75(g) Zsir: 19(g) Cuk: 6(g) Só:1,57(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 93(mg)
Uzsonna	Csokis croissant (01,03,07), E:1 462(Kj) 350(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	Túrókrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 738(Kj) 176(KCal) F: 14(g) Kol: 15(g) Sz: 47(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)	Tortilla tekercs tonhalas (01,04,03,10), E: 454(Kj) 109(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 864(Kj) 207(KCal) F: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 46(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	Olasz felvágott, Teljes kiőrlésű zsemle (01), Zöldség, E: 919(Kj) 220(KCal) F: 8(g) Kol: 29(g) Sz: 27(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 31(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,