

Étlap óvodások 4-6
2026.04.27. - 2026.05.03.

	hétfő 2026.04.27	kedd 2026.04.28.	szerda 2026.04.29.	csütörtök 2026.04.30.	péntek 2026.05.01.
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)	Tejeskávé (07), Túrós táska (01,03,07), E:2 206(Kj) 528(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 58(g) Zsir: 26(g) Cuk: 14(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 258(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), Almás pite (07,01,03), E:1 752(Kj) 419(KCal) F: 14(g) Kol: 62(g) Sz: 62(g) Zsir: 11(g) Cuk: 9(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 266(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)
	Zellerkrémleves (09,01), Csirkepaprikás (07), Tészta köret (01,03), Csemegeuborka, E:1 808(Kj) 433(KCal) F: 19(g) Kol: 65(g) Sz: 15(g) Zsir: 56(g) Cuk: 1(g) Só:3,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 95(mg)	Májgombóclevés (03,01,09), Finomfőzelék (07,01), Grill virsli, Gyümölcs, E:2 352(Kj) 563(KCal) F: 20(g) Kol: 51(g) Sz: 52(g) Zsir: 29(g) Cuk: 4(g) Só:1,53(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 184(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges köles, Uborka saláta, E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 32(g) Kol: 92(g) Sz: 93(g) Zsir: 17(g) Cuk: 9(g) Só:1,63(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 78(mg)	Bakonyi pulykaleves (07,01), Sóska főzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), E:2 465(Kj) 590(KCal) F: 28(g) Kol:262(g) Sz: 52(g) Zsir: 28(g) Cuk: 6(g) Só:1,43(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 286(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	Paprikás felvágott, Margarin (07), Császár zsemle (01), Zöldség, E:1 248(Kj) 299(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,74(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 58(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)	Tortilla tekercs sonkás (06,01), E: 191(Kj) 46(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 6(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,39(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 45(mg)	Túrókrém (07), Zsemle (01), 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: 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,