

Étlap óvodások 4-6
2026.05.11. - 2026.05.17.

	hétfő 2026.05.11	kedd 2026.05.12.	szerda 2026.05.13.	csütörtök 2026.05.14.	péntek 2026.05.15.
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)	Tea, Lekváros táská (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), Sajtos rúd (01,03,07), E:1 617(Kj) 387(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:0,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	Tejeskávét (07), Meggyes pite (07,01,03), E:1 946(Kj) 466(KCal) F: 15(g) Kol: 62(g) Sz: 73(g) Zsir: 11(g) Cuk: 17(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 280(mg)	Tea, Pizzás csiga (01,07,03), 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)
	Zellerkrémleves kölesgolyó (09,01), Tavaszi pulykaragu (01), Tarhonya köret (01), E:1 892(Kj) 453(KCal) F: 15(g) Kol: 27(g) Sz: 73(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 78(mg)	Májgombóclevés (03,01,09), Parajfőzelék (07,01), Főtt tojás (03), Főtt burgonya kis adag, E:1 860(Kj) 445(KCal) F: 20(g) Kol:241(g) Sz: 52(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,14(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 337(mg)	Erdei gyümölcsleves (07,01), Rántott sajt (07,01,03), Kukoricás rizs, E:2 521(Kj) 603(KCal) F: 20(g) Kol: 78(g) Sz: 73(g) Zsir: 25(g) Cuk: 7(g) Só:2,82(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 304(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Rakott burgonya (07,03), Csemegeuborka, E:2 021(Kj) 483(KCal) F: 16(g) Kol:161(g) Sz: 55(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:1,49(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 115(mg)	Marhagulyás (01,03), Mákos metélt (01,03), Alma, E:2 383(Kj) 570(KCal) F: 21(g) Kol: 52(g) Sz: 73(g) Zsir: 19(g) Cuk: 5(g) Só:3,63(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 195(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)	Sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 718(Kj) 172(KCal) F: 27(g) Kol: 13(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 75(mg)	Tortilla tekercs sonkás, E: 242(Kj) 58(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 6(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,62(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 86(mg)	Túrókrém (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01), E: 692(Kj) 166(KCal) F: 8(g) Kol: 15(g) Sz: 25(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(mg)	Csirkemell sonka (06), Vajkrém (07), Zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér (01), E: 913(Kj) 218(KCal) F: 9(g) Kol: 23(g) Sz: 28(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,44(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 116(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,