

Étlap óvodások 4-6
2026.05.25. - 2026.05.31.

	hétfő 2026.05.25	kedd 2026.05.26.	szerda 2026.05.27.	csütörtök 2026.05.28.	péntek 2026.05.29.
Tízórai		Tejeskávé (07), Túrós táska (01,03,07),	Tej (07), Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07),	Tej (07), Almás pite (07,01,03),	Tea, Párizsi felvágott (06), Korpás zsemle (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: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)	E:1 380(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)	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: 931(Kj) 223(KCal) F: 8(g) Kol: 19(g) Sz: 35(g) Zsir: 5(g) Cuk: 8(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)
Ebéd		Tojásleves (03,01), Rakott kelkáposzta (07), Gyümölcs,	Gyümölcsleves (07,01), Sült csirke-comb, Párolt köles, Céklasaláta,	Sajtgaluskaleves (09,01,03,07), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Grill virsli,	Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Tönkölyös piskóta gyümölcs lekvárral (03,01,07),
	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:1 545(Kj) 370(KCal) F: 13(g) Kol: 90(g) Sz: 31(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 138(mg)	E:1 821(Kj) 436(KCal) F: 13(g) Kol: 29(g) Sz: 65(g) Zsir: 14(g) Cuk: 9(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 84(mg)	E:1 773(Kj) 424(KCal) F: 17(g) Kol: 77(g) Sz: 33(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:1,98(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 152(mg)	E:2 241(Kj) 536(KCal) F: 18(g) Kol:199(g) Sz: 82(g) Zsir: 14(g) Cuk: 40(g) Só:1,85(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 152(mg)
Uzsonna		Körözött (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,	Tortilla tekercs tonhalas (01,04,03,10),	Túrókrém (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01),	Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (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: 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)	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)	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)	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=Csillagfürt,14=Puhatestűek,