

Étlap óvodások 4-6
2026.06.08. - 2026.06.14.

	hétfő 2026.06.08	kedd 2026.06.09.	szerda 2026.06.10.	csütörtök 2026.06.11.	péntek 2026.06.12.
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, Túrós táska (01,03,07), E:1 696(Kj) 406(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 20(g) Cuk: 14(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(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), Diós párna (01,03,07), E:2 328(Kj) 557(KCal) F: 12(g) Kol: 24(g) Sz: 65(g) Zsir: 28(g) Cuk: 18(g) Só:0,86(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 259(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)
Ebéd	Zöldségkrémleves (09,01,03), Kölesgolyó, Pulyka pörkölt, Petrezselymes rizs, E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 22(g) Kol: 30(g) Sz:100(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,31(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 56(mg)	Erőleves (01,03,09), Zöldborsófőzelék (07,01), Sertéspörkölt, Gyümölcs, E:1 631(Kj) 390(KCal) F: 20(g) Kol: 33(g) Sz: 50(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,01(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 186(mg)	Tojásleves (03,01), Sváb vadas (07,09,01,10), Tészta köret durum tésztával (01), E:2 132(Kj) 510(KCal) F: 28(g) Kol:128(g) Sz: 52(g) Zsir: 22(g) Cuk: 3(g) Só:2,03(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 160(mg)	Jókai bableves (01,06,07,09), Tökfőzelék (07,01), Grill virsli, E:2 115(Kj) 506(KCal) F: 21(g) Kol: 41(g) Sz: 34(g) Zsir: 33(g) Cuk: 1(g) Só:1,83(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 205(mg)	Frankfurti leves (07,01), Tönkölyös piskóta gyümölcs lekvárral (03,01,07), E:2 585(Kj) 618(KCal) F: 19(g) Kol:200(g) Sz: 82(g) Zsir: 22(g) Cuk: 41(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 166(mg)
Uzsonna	Rákóczi szalámi, Teljes kiórlésű zsemle (01), Zöldség, E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 29(mg)	Sajtkrém (07), Molnárka (01,03,07), Zöldség, E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 25(g) Kol: 13(g) Sz: 50(g) Zsir: 11(g) Cuk: 6(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 1(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 kiórlésű 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 kiórlésű 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,