

**Étlap óvodások 4-6**  
**2026.06.15. - 2026.06.21.**

	<b>hétfő</b> 2026.06.15	<b>kedd</b> 2026.06.16.	<b>szerda</b> 2026.06.17.	<b>csütörtök</b> 2026.06.18.	<b>péntek</b> 2026.06.19.
<b>Tízórai</b>	<b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 733(Kj) 175(KCal) F: 11(g) Kol: 27(g) Sz: 48(g) Zsír: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,29(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 155(mg)	<b>Tea, Lekváros táska (01,03),</b>  E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 64(g) Zsír: 6(g) Cuk: 13(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	<b>Tej (07), Burgonyás pogácsa (07,01,03),</b>  E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 12(g) Kol: 57(g) Sz: 35(g) Zsír: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 264(mg)	<b>Tejeskávé (07), Meggyes pite (07,01,03),</b>  E:1 946(Kj) 466(KCal) F: 15(g) Kol: 62(g) Sz: 73(g) Zsír: 11(g) Cuk: 17(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 280(mg)	<b>Tea, Pizzás csiga (01,07,03),</b>  E:1 653(Kj) 396(KCal) F: 12(g) Kol: 48(g) Sz: 55(g) Zsír: 12(g) Cuk: 11(g) Só:1,06(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros gombaleves (01,03), Carbonara penne (07,01,03),</b>  E:1 667(Kj) 399(KCal) F: 20(g) Kol: 34(g) Sz: 58(g) Zsír: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,56(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 69(mg)	<b>Lebbencsleves (01,03), Bácskai rizshús, Savanyúság,</b>  E:2 097(Kj) 502(KCal) F: 15(g) Kol: 33(g) Sz: 73(g) Zsír: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 66(mg)	<b>Paradicsomleves (01,03,09), Grill csirkecomb, Bulgur (01), Uborka saláta,</b>  E:1 633(Kj) 391(KCal) F: 16(g) Kol: 26(g) Sz: 59(g) Zsír: 9(g) Cuk: 9(g) Só:1,58(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 34(mg)	<b>Daragaluska leves (09,01,03), Burgonyafőzelék (01,07), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs,</b>  E:2 010(Kj) 481(KCal) F: 13(g) Kol: 87(g) Sz: 56(g) Zsír: 19(g) Cuk: 1(g) Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 95(mg)	<b>Gulyásleves (09,01,03), Szilvás gombóc (01,03),</b>  E:2 224(Kj) 532(KCal) F: 16(g) Kol: 53(g) Sz: 82(g) Zsír: 12(g) Cuk: 5(g) Só:1,42(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 76(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Téliszalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01), Zöldség,</b>  E:1 314(Kj) 314(KCal) F: 10(g) Kol: 3(g) Sz: 27(g) Zsír: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,75(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 33(mg)	<b>Sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 718(Kj) 172(KCal) F: 27(g) Kol: 13(g) Sz: 46(g) Zsír: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 75(mg)	<b>Tortilla tekercs tonhalas (01,04,03,10),</b>  E: 454(Kj) 109(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsír: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	<b>Túrókrém (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01),</b>  E: 692(Kj) 166(KCal) F: 8(g) Kol: 15(g) Sz: 25(g) Zsír: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(mg)	<b>Csirkemell sonka (06), Vajkrém (07), Zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  E: 913(Kj) 218(KCal) F: 9(g) Kol: 23(g) Sz: 28(g) Zsír: 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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,