

Étlap óvodások 4-6
2026.06.22. - 2026.06.28.

	hétfő 2026.06.22	kedd 2026.06.23.	szerda 2026.06.24.	csütörtök 2026.06.25.	péntek 2026.06.26.
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, Lekváros táska (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), Burgonyás pogácsa (07,01,03), E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 12(g) Kol: 57(g) Sz: 35(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 264(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)	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	Csirkeraгуlevес (09), Krumplis tészta (01,03), Csemegeuborka, E:2 071(Kj) 496(KCal) F: 23(g) Kol: 55(g) Sz: 67(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 85(mg)	Köménymaglevес csurgatott galuskával (01,03), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Bélszínroló (01,03), E:1 905(Kj) 456(KCal) F: 15(g) Kol:175(g) Sz: 41(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:4,14(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 114(mg)	Erdei gyümölcslevес (07,01), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges köles, E:2 843(Kj) 680(KCal) F: 22(g) Kol: 78(g) Sz: 83(g) Zsir: 29(g) Cuk: 7(g) Só:1,83(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 319(mg)	Húsgombóclevес (09,01,03), Sóskaфőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), Gyümölcs, E:1 796(Kj) 430(KCal) F: 17(g) Kol:240(g) Sz: 57(g) Zsir: 13(g) Cuk: 6(g) Só:3,02(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 289(mg)	Palócleves (07,01), Lekváros csokis piskóta, E:2 693(Kj) 644(KCal) F: 16(g) Kol:200(g) Sz: 87(g) Zsir: 24(g) Cuk: 47(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 193(mg)
Uzsonna	Paprikás felvágott, Vajkrém (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01), Zöldség, E: 976(Kj) 233(KCal) F: 5(g) Kol: 23(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,73(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 32(mg)	Tojásos sajtkrém (07,03), Zsemle (01), Zöldség, E: 784(Kj) 188(KCal) F: 23(g) Kol: 34(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,58(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 70(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)	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)	Olasz felvágott, Teljes kiőrlésű 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,