

**Étlap óvodások 4-6**  
**2026.06.29. - 2026.07.05.**

	<b>hétfő</b> 2026.06.29	<b>kedd</b> 2026.06.30.	<b>szerda</b> 2026.07.01.	<b>csütörtök</b> 2026.07.02.	<b>péntek</b> 2026.07.03.
<b>Tízórai</b>	<b>Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),</b>  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)	<b>Tejeskávé (07), Túrós táska (01,03,07),</b>  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: 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: 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: 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)
<b>Ebéd</b>	<b>BrokkolikréMLEVES (07,01), Sertéspörkölt, Tészta köret (01,03), Vegyes vágott savanyúság,</b>  E:2 504(Kj) 599(KCal) F: 19(g) Kol: 69(g) Sz: 21(g) Zsir: 69(g) Cuk: 1(g) Só:1,42(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 157(mg)	<b>Sajtgaluskaleves (09,01,03,07), Rakott kelkáposzta (07),</b>  E:1 707(Kj) 408(KCal) F: 17(g) Kol: 85(g) Sz: 32(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 198(mg)	  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: 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: 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)
<b>Uzsonna</b>	<b>Rákóczi szalámi, Teljes kiórlésű zsemle (01), Zöldség,</b>  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)	<b>Körözött (07), Teljes kiórlésű kifli (01), Zöldség,</b>  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: 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: 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: 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)

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,