

Étlap óvodások 4-6
2026.07.13. - 2026.07.19.

	hétfő 2026.07.13	kedd 2026.07.14.	szerda 2026.07.15.	csütörtök 2026.07.16.	péntek 2026.07.17.
Tízórai	Tej (07), Virslis bukta (03,01,07), E:1 866(Kj) 446(KCal) F: 17(g) Kol: 55(g) Sz: 41(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:0,73(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 240(mg)	Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 351(Kj) 323(KCal) F: 13(g) Kol: 29(g) Sz: 54(g) Zsir: 21(g) Cuk: 8(g) Só:0,89(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 32(mg)	Tej (07), Fahéjas csiga (01,03,07), E:1 595(Kj) 382(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	Tea, Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 496(Kj) 358(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 14(g) Cuk: 8(g) Só:0,41(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 30(mg)	Tea, Trappista sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 060(Kj) 254(KCal) F: 11(g) Kol: 27(g) Sz: 34(g) Zsir: 7(g) Cuk: 8(g) Só:1,59(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 150(mg)
Ebéd	Zellerkrémleves (09,01), Milánói makaróni (07,01,03), E:1 801(Kj) 431(KCal) F: 20(g) Kol: 61(g) Sz: 49(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,25(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 130(mg)	Tavaszi zöldségleves eperlevéllel (09,01,03), Zöldborsófőzelék (07,01), Sertéspörkölt, Gyümölcs, E:1 959(Kj) 469(KCal) F: 23(g) Kol: 35(g) Sz: 57(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 188(mg)	Magyaros gombaleves (01,03), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges bulgur (01), E:2 133(Kj) 510(KCal) F: 21(g) Kol: 62(g) Sz: 57(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,00(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 269(mg)	Lebbencsleves (01,03), Brokkolifőzelék (01,07), Sült virsli, E:2 192(Kj) 524(KCal) F: 16(g) Kol: 32(g) Sz: 41(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:1,63(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 217(mg)	Gulyásleves (09,01,03), Császármorzsa (01,03), E:2 556(Kj) 611(KCal) F: 18(g) Kol: 28(g) Sz: 96(g) Zsir: 14(g) Cuk: 34(g) Só:0,51(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 41(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Zsemle (01), Zöldség, E: 771(Kj) 184(KCal) F: 6(g) Kol: 27(g) Sz: 30(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:1,37(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 146(mg)	Fűszeres vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 853(Kj) 204(KCal) F: 11(g) Kol: 23(g) Sz: 46(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	Csirkemell felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01), E:1 053(Kj) 252(KCal) F: 7(g) Kol: 25(g) Sz: 24(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,45(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 20(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Kifli (01,07), E: 926(Kj) 222(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	Vaníliás croissant (01,03,07), E:1 462(Kj) 350(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,58(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,