

Étlap óvodások 4-6
2026.07.20. - 2026.07.26.

	hétfő 2026.07.20	kedd 2026.07.21.	szerda 2026.07.22.	csütörtök 2026.07.23.	péntek 2026.07.24.
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, Csirkemell sonka (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 118(Kj) 267(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 14(g) Cuk: 8(g) Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 134(mg)	Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07), E:2 371(Kj) 567(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 70(g) Zsir: 26(g) Cuk: 29(g) Só:0,63(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 248(mg)	Tea, Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 302(Kj) 311(KCal) F: 8(g) Kol: 19(g) Sz: 36(g) Zsir: 13(g) Cuk: 8(g) Só:1,36(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 15(mg)	Tea, Túrista szalámi, Margarin (07), Zsemle (01), E:1 411(Kj) 338(KCal) F: 9(g) Kol: 3(g) Sz: 34(g) Zsir: 18(g) Cuk: 8(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 15(mg)
Ebéd	Zöldborsóleves (01,09), Tavaszi rizseshús, Savanyúság, E:1 545(Kj) 370(KCal) F: 15(g) Kol: 29(g) Sz: 53(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 98(mg)	Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Burgonyafőzelék (01,07), Csirke pörkölt, E:1 671(Kj) 400(KCal) F: 18(g) Kol: 44(g) Sz: 38(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:1,97(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 73(mg)	Karalábéleves (01,03), Grill csirkecomb, Párolt köles, Savanyúság, E:1 607(Kj) 384(KCal) F: 17(g) Kol: 23(g) Sz: 55(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,34(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)	Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Lencsefőzelék (07,01,10), Vagdaltszelet (01,03), E:2 774(Kj) 664(KCal) F: 29(g) Kol: 68(g) Sz: 90(g) Zsir: 17(g) Cuk: 3(g) Só:1,17(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 173(mg)	Palóclevés (07,01), Mákos metélt (01,03), Alma, E:2 298(Kj) 550(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 68(g) Zsir: 21(g) Cuk: 6(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 201(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Margarin (07), Császár zsemle (01), Zöldség, E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 7(g) Kol: 27(g) Sz: 28(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 183(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 989(Kj) 237(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,86(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 15(mg)	Sajtos pogácsa (01,07,03), E: 989(Kj) 237(KCal) F: 7(g) Kol: 43(g) Sz: 32(g) Zsir: 9(g) Cuk: 1(g) Só:0,76(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 42(mg)	Körözött (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 884(Kj) 212(KCal) F: 9(g) Kol: 11(g) Sz: 29(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,93(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 45(mg)	Sajtos rúd (01,03,07), E:1 097(Kj) 262(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(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=Csillagfürt,14=Puhatestűek,