

Étlap óvodások 4-6
2026.08.17. - 2026.08.23.

	hétfő 2026.08.17	kedd 2026.08.18.	szerda 2026.08.19.	csütörtök 2026.08.20.	péntek 2026.08.21.
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)	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)	 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)
Ebéd	Brokkolikrémleves (07,01), Paprikás burgonya virslivel, Savanyúság, E:2 320(Kj) 555(KCal) F: 16(g) Kol: 38(g) Sz: 50(g) Zsir: 31(g) Cuk: 1(g) Só:1,61(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 157(mg)	Karalábéleves (01,03), Tejszínes kukorica fozelék (07,01), Rántott sajt (07,01,03), E:2 219(Kj) 531(KCal) F: 22(g) Kol: 67(g) Sz: 55(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:2,43(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 319(mg)	Lencseleves füstölt hússal (07,01,10), Tönkölyös piskóta gyümölcs lekvárral (03,01,07), E:2 525(Kj) 604(KCal) F: 22(g) Kol:192(g) Sz: 91(g) Zsir: 15(g) Cuk: 41(g) Só:1,65(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 148(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)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Kifli (01,07), E: 752(Kj) 180(KCal) F: 6(g) Kol: 27(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,86(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 140(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)	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)	 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,