

Étlap óvodások 4-6

2026.08.24. - 2026.08.30.

	hétfő 2026.08.24	kedd 2026.08.25.	szerda 2026.08.26.	csütörtök 2026.08.27.	péntek 2026.08.28.
Tízórai	Tej (07), Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), E:1 450(Kj) 347(KCal) F: 16(g) Kol: 40(g) Sz: 37(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 249(mg)	Tea, Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Margarin (07), Zöldség, E:1 337(Kj) 320(KCal) F: 9(g) Kol: 13(g) Sz: 36(g) Zsir: 14(g) Cuk: 8(g) Só:1,29(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 12(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, Füstölt sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 113(Kj) 266(KCal) F: 11(g) Kol: 34(g) Sz: 34(g) Zsir: 8(g) Cuk: 8(g) Só:1,48(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 150(mg)
Ebéd	Zöldborsóleves (01,09), Csirkepaprikás (07), Tészta köret (01,03), Savanyúság, E:2 025(Kj) 485(KCal) F: 22(g) Kol: 65(g) Sz: 24(g) Zsir: 56(g) Cuk: 1(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 105(mg)	Hamis gulyásleves (09,01,03), Zöldbabfőzelék (07,01), Sertéspörkölt, Gyümölcs, E:2 218(Kj) 531(KCal) F: 14(g) Kol: 36(g) Sz: 47(g) Zsir: 28(g) Cuk: 1(g) Só:1,13(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 127(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges bulgur (01), E:2 484(Kj) 594(KCal) F: 28(g) Kol:106(g) Sz: 72(g) Zsir: 20(g) Cuk: 7(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 78(mg)	Rizsleves (09), Kelkáposzta főzelék (01), Grill virsli, Gyümölcs, E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 16(g) Kol: 24(g) Sz: 42(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,20(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 102(mg)	Bakonyi betyárleves (07,01), Szilvás gombóc (01,03), E:2 505(Kj) 599(KCal) F: 22(g) Kol: 59(g) Sz: 93(g) Zsir: 12(g) Cuk: 6(g) Só:2,03(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 148(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)	Zsemle (01), Túrókrém (07), 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)	Burgonyás pogácsa (07,01,03), E: 635(Kj) 152(KCal) F: 5(g) Kol: 29(g) Sz: 24(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 36(mg)	Snidlinges sajtkrém (07), Kifli (01,07), E: 739(Kj) 177(KCal) F: 22(g) Kol: 13(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	Bécsi perec (01,07), E: 479(Kj) 115(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:1,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(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,