

Étlap óvodások 4-6

2026.09.28. - 2026.10.04.

	hétfő 2026.09.28	kedd 2026.09.29.	szerda 2026.09.30.	csütörtök 2026.10.01.	péntek 2026.10.02.
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)	Tej (07), Lekváros bukta, papucs (01,03), E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)	Almás pite (07,01,03), E:1 232(Kj) 295(KCal) F: 8(g) Kol: 34(g) Sz: 52(g) Zsir: 6(g) Cuk: 9(g) Só:0,08(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	Tej (07), Molnárka (01,03,07), Teavaj (07), E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 14(g) Kol: 40(g) Sz: 58(g) Zsir: 17(g) Cuk: 6(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 229(mg)	Borjúpárizsi (06), Vajkrém (07), Korpás zsemle (01), Zöldség, E: 961(Kj) 230(KCal) F: 7(g) Kol: 23(g) Sz: 27(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 32(mg)
Ebéd	Köménymaglevés csurgatott galuskával (01,03), Sváb vadas (07,09,01,10), Tészta köret durum tésztával (01), E:2 524(Kj) 604(KCal) F: 30(g) Kol:178(g) Sz: 57(g) Zsir: 29(g) Cuk: 3(g) Só:3,86(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 176(mg)	Rizsleves (09), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), Gyümölcs, E:2 247(Kj) 537(KCal) F: 24(g) Kol: 93(g) Sz: 55(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,43(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 177(mg)	BrokkolikréMLEVES (01,07), Csirke pörkölt, Bulgur (01), Csemegeuborka, E:1 887(Kj) 452(KCal) F: 17(g) Kol: 30(g) Sz: 45(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 121(mg)	Tavaszi zöldségleves eperlevéllel (09,01,03), Lazacszelet, tejszínes- fokhagymás burgonyagombóccal (04,01,03,07). E:1 975(Kj) 473(KCal) F: 17(g) Kol: 45(g) Sz: 55(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:1,34(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 172(mg)	Palócleves (07,01), Túrógombóc (07,01,03), E:2 361(Kj) 565(KCal) F: 26(g) Kol:128(g) Sz: 53(g) Zsir: 25(g) Cuk: 12(g) Só:0,41(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 147(mg)
Uzsonna	Rákóczi szalámi, Vajkrém (07), Korpás zsemle (01), E:1 164(Kj) 279(KCal) F: 5(g) Kol: 23(g) Sz: 25(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,87(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 23(mg)	Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 744(Kj) 178(KCal) F: 11(g) Kol: 53(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,55(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 43(mg)	Párizsi felvágott (06), Teljes kiőrlésű zsemle (01), Vajkrém (07), Zöldség, E: 953(Kj) 228(KCal) F: 8(g) Kol: 42(g) Sz: 27(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 38(mg)	Sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 718(Kj) 172(KCal) F: 27(g) Kol: 13(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 75(mg)	Tortilla tekercs tonhalas (01,04,03,10), E: 480(Kj) 115(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(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,