

Étlap óvodások 4-6

2026.10.05. - 2026.10.11.

	hétfő 2026.10.05	kedd 2026.10.06.	szerda 2026.10.07.	csütörtök 2026.10.08.	péntek 2026.10.09.
Tízórai	Tej (07), Mákos kalács (01,07,03), E:1 868(Kj) 447(KCal) F: 17(g) Kol: 58(g) Sz: 61(g) Zsir: 14(g) Cuk: 15(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 420(mg)	Tejeskávé (07), Túrós táska (01,03,07), E:2 206(Kj) 528(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 58(g) Zsir: 26(g) Cuk: 14(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 258(mg)	Trappista sajt (07), Teavaj (07), Kornspitz kifli (01), Zöldség, E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 17(g) Kol: 38(g) Sz: 46(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 182(mg)	Házi gyümölcsjoghurt (07), Kalács (01,03,07), E:1 177(Kj) 282(KCal) F: 9(g) Kol: 2(g) Sz: 45(g) Zsir: 7(g) Cuk: 11(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 279(mg)	Olasz felvágott, Margarin (07), Kifli (01,07), Zöldség, E:1 291(Kj) 309(KCal) F: 9(g) Kol: 29(g) Sz: 28(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,47(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 26(mg)
Ebéd	Paradicsomleves (01,03,09), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges köles, E:2 699(Kj) 646(KCal) F: 23(g) Kol: 63(g) Sz: 83(g) Zsir: 24(g) Cuk: 4(g) Só:2,23(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 293(mg)	Tojásleves (03,01), Burgonyafőzelék (01,07), Pulyka pörkölt, Gyümölcs, E:1 523(Kj) 364(KCal) F: 14(g) Kol: 96(g) Sz: 42(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:0,79(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 60(mg)	Gombakrémleves (01,03,07), Csirkemell Caprese (07), Bulgur (01), E:2 300(Kj) 550(KCal) F: 38(g) Kol: 91(g) Sz: 48(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:2,13(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 172(mg)	Magyaros burgonyaleves kolbászkarikával (01), Káposztás tészta (01,03), E:1 973(Kj) 472(KCal) F: 14(g) Kol: 30(g) Sz: 71(g) Zsir: 13(g) Cuk: 3(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 78(mg)	Tárkonyos vadraguleves (07,10,01,03,09), Házi somlói galuska (03,01,07,08), E:2 020(Kj) 483(KCal) F: 17(g) Kol:112(g) Sz: 49(g) Zsir: 23(g) Cuk: 28(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 176(mg)
Uzsonna	Paprikás szalámi, Vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 058(Kj) 253(KCal) F: 5(g) Kol: 23(g) Sz: 25(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 3(mg)	Molnárka (01,03,07), Lazacos sajtkrém (07,04), Zöldség, E:1 408(Kj) 337(KCal) F: 25(g) Kol: 13(g) Sz: 50(g) Zsir: 11(g) Cuk: 6(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 54(mg)	Tortilla tekercs tojás, sonka, sajt, saláta (01,03,07,10), E: 930(Kj) 222(KCal) F: 11(g) Kol:113(g) Sz: 8(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,01(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 206(mg)	Lilahagymás túrókrém (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01), E: 803(Kj) 192(KCal) F: 8(g) Kol: 19(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:0,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 57(mg)	Gépsonka, Fűszeres vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 052(Kj) 252(KCal) F: 10(g) Kol: 23(g) Sz: 28(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,29(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 12(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,