

Étlap óvodások 4-6

2026.10.19. - 2026.10.25.

	hétfő 2026.10.19	kedd 2026.10.20.	szerda 2026.10.21.	csütörtök 2026.10.22.	péntek 2026.10.23.
Tízórai	Tej (07), Gyümölcsös piskóta (03,01,07), E:2 000(Kj) 479(KCal) F: 13(g) Kol: 99(g) Sz: 67(g) Zsir: 16(g) Cuk: 37(g) Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 319(mg)	Sajtszelet (füstölt) (07), Vajkrém (07), Tönkölyös teljes kiőrlésű zsemle (01), E:1 428(Kj) 342(KCal) F: 62(g) Kol: 37(g) Sz:370(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:0,46(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 84(mg)	Vaniliás tej (07), Almás pite (07,01,03), E:1 652(Kj) 395(KCal) F: 14(g) Kol: 58(g) Sz: 63(g) Zsir: 9(g) Cuk: 9(g) Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 274(mg)	Házi gyümölcsjoghurt (07), E: 638(Kj) 153(KCal) F: 5(g) Kol: 2(g) Sz: 20(g) Zsir: 5(g) Cuk: 10(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 278(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	Daragaluska leves (09,01,03), Grill csirkemell, Gyümölcs mártás (07,01), Főtt burgonya kis adag, Tejszelet (07,03,01,06), E:2 510(Kj) 601(KCal) F: 27(g) Kol: 86(g) Sz: 80(g) Zsir: 18(g) Cuk: 25(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 191(mg)	Tarhonyaleves (01), Tejszínes kukorica fozelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), Gyümölcs, E:2 492(Kj) 596(KCal) F: 19(g) Kol: 96(g) Sz: 65(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:2,75(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 113(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Dubarry jércemell (07), Rizibizi, E:2 454(Kj) 587(KCal) F: 30(g) Kol: 90(g) Sz: 54(g) Zsir: 28(g) Cuk: 7(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 254(mg)	BrokkolikréMLEves (01,07), Harcsapaprikás (04,07,01), Túrós tészta (01,03,07), E:2 524(Kj) 604(KCal) F: 28(g) Kol: 51(g) Sz: 45(g) Zsir: 33(g) Cuk: 1(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 197(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	Paprikás szalámi, Vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 122(Kj) 268(KCal) F: 6(g) Kol: 23(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 12(mg)	Sonkakrém (07,03,10), Kifli (01,07), Zöldség, E: 755(Kj) 181(KCal) F: 8(g) Kol: 12(g) Sz: 29(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 32(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)	Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 864(Kj) 207(KCal) F: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 46(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(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,