

Kiállító: Pusztamagyaródi Óvoda és Konyha
8996 Pusztamagyaród, Kossuth u. 2.
06-30-662-9474

Lekérdezve: 2026.04.09

Óvoda Konyha

A változtatás jogát fenntartjuk.

ÉTLAP

ISKOLA FELSŐS 10-14-ÉVESEK

Időszak: 2026.04.13 - 2026.04.19 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamellás tej(tej,laktóz), Barna zsemle(glutén), Kendőmájas(mustár), Uborka	Tea, Margarin, Párizsi, Vágott zsemle(glutén), Paprika	Tej(tej,laktóz), Főtt tojás(tojás), Margarin, Tejes kiórlésű bagett(csilagfürt,diófélék, glutén), Retek	Tea, Kifli(glutén,tojás), Kockasajt(laktóz,tej), Paprika	Kakaó(tej,laktóz), Barna zsemle(glutén), Bécsi felvágott, Margarin, Uborka
Tápanyag:	En: 390 kcal, Fe: 17 g, Zs: 16 g, Tzs: 7 g, Szh: 45 g, Cu: 12 g, Só: 1.99 g, K: 0 mg.	En: 378 kcal, Fe: 13 g, Zs: 13 g, Tzs: 5 g, Szh: 54 g, Cu: 8 g, Só: 2.26 g, K: 0 mg.	En: 556 kcal, Fe: 26 g, Zs: 16 g, Tzs: 4 g, Szh: 75 g, Cu: 12 g, Só: 1.78 g, K: 0 mg.	En: 364 kcal, Fe: 12 g, Zs: 10 g, Tzs: 5 g, Szh: 58 g, Cu: 11 g, Só: 0.47 g, K: 0 mg.	En: 408 kcal, Fe: 18 g, Zs: 16 g, Tzs: 7 g, Szh: 48 g, Cu: 16 g, Só: 1.86 g, K: 0 mg.
Ebéd	Csicsiriborsós zöldségleves(zeller), Bolognai spagetti(tej,laktóz,glutén,t ojás,diófélék,glutén,mustá r,szoja), Alma	Karalábéleves(zeller), Babfőzelék(tej,laktóz,gluté n), Sült debreceni, Tejes kiórlésű kenyér(glutén)	Magyaros gombaleves(glutén,glutén, tojás,zeller), Bazsalikomos sertésragu, Bulgur(glutén), Savanyú cékla	Húsleves(zeller,glutén,toj ás), Paradicsommártás(glutén) , Főtt burgonya, Tejes kiórlésű kenyér(glutén)	Zellerkrémleves(tej,laktóz, glutén,dió,zeller), Kukoricapehely, Rizibizi, Csemege uborka(kéndioxid,mustár), Rántott csirkemell(glutén,tojás)
Tápanyag:	En: 625 kcal, Fe: 39 g, Zs: 15 g, Tzs: 1 g, Szh: 84 g, Cu: 13 g, Só: 3.21 g, K: 0 mg.	En: 642 kcal, Fe: 31 g, Zs: 27 g, Tzs: 10 g, Szh: 67 g, Cu: 6 g, Só: 2.86 g, K: 0 mg.	En: 639 kcal, Fe: 35 g, Zs: 21 g, Tzs: 2 g, Szh: 71 g, Cu: 4 g, Só: 3.20 g, K: 0 mg.	En: 648 kcal, Fe: 33 g, Zs: 17 g, Tzs: 1 g, Szh: 87 g, Cu: 4 g, Só: 3.18 g, K: 0 mg.	En: 726 kcal, Fe: 32 g, Zs: 27 g, Tzs: 4 g, Szh: 86 g, Cu: 3 g, Só: 2.86 g, K: 0 mg.
Uzsonna	Lekváros táska(glutén,tej,tojás)	Cifra kalács(diófélék,glutén,lakt óz,mogyoró), Banán	Kakaós csiga(glutén,tej,tojás)	Sajtos pogácsa(glutén,szoja,tej)	Erdőcske(glutén,tej,tojás)
Tápanyag:	En: 432 kcal, Fe: 8 g, Zs: 15 g, Tzs: 8 g, Szh: 66 g, Cu: 8 g, Só: 1.12 g, K: 0 mg.	En: 335 kcal, Fe: 2 g, Zs: 1 g, Tzs: 1 g, Szh: 71 g, Cu: 5 g, Só: 0.64 g, K: 0 mg.	En: 205 kcal, Fe: 3 g, Zs: 10 g, Tzs: 0 g, Szh: 25 g, Cu: 0 g, Só: 0.02 g, K: 0 mg.	En: 278 kcal, Fe: 6 g, Zs: 9 g, Tzs: 4 g, Szh: 42 g, Cu: 2 g, Só: 1.76 g, K: 0 mg.	En: 205 kcal, Fe: 5 g, Zs: 4 g, Tzs: 1 g, Szh: 36 g, Cu: 13 g, Só: 0.13 g, K: 0 mg.

© KONYHA Prg. --> Cs.N.Gy. Informatika Vállalkozás, 8798 Zalabér, Huszti u. 10.
Tel: +3683376098, +36303002773, email: csngyinf@t-online.hu, Honlap: www.csngyinf.extra.hu

élelmiszevezető