

Óvoda Konyha

# ÉTLAP

## ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2026.04.27 - 2026.05.03 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej(tej,laktóz), Margarin, Sárgabarack jam, Vágott zsemle(glutén)	Tea, Túrókrémes rúd(glutén,laktóz,tej,tojás), Alma	Kakaó(tej,laktóz), Barna zsemle(glutén), Füstölt sonka szalámi, Margarin, Paprika	Tea, Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű bagett(csillagfürt,diófélék, glutén), Paradicsom	
<b>Tápanyag:</b>	En: 324 kcal, Fe: 12 g, Zs: 7 g, Tzs: 4 g, Szh: 54 g, Cu: 17 g, Só: 1.34 g, K: 0 mg,	En: 252 kcal, Fe: 4 g, Zs: 7 g, Tzs: 3 g, Szh: 44 g, Cu: 19 g, Só: 0.49 g, K: 0 mg,	En: 317 kcal, Fe: 16 g, Zs: 8 g, Tzs: 4 g, Szh: 44 g, Cu: 14 g, Só: 1.76 g, K: 0 mg,	En: 428 kcal, Fe: 11 g, Zs: 15 g, Tzs: 9 g, Szh: 62 g, Cu: 7 g, Só: 1.71 g, K: 0 mg,	
<b>Ebéd</b>	Magyaros karaiabéleves(glutén,zeller), Vagdalt pogácsa sertéshúsból(glutén,tojás), Banán, Tökfőzelék(tej,laktóz,glutén), Kiskocka(glutén,tojás), Teljes kiőrlésű	Sertésraguleves(glutén,tojás,zeller), Káposztás kocka(glutén,tojás)	Zöldséges burgonyaleves(zeller), Margarita csirkemell(tej,laktóz), Rizs, Vágott vegyes savanyú(kéndioxid,mustár)	Fokhagyma krémleves(tej,laktóz,glutén,dió), Tarhonyás csirkehús(glutén,tojás), Levesgyöngy(glutén,tej), Csemege uborka(kéndioxid,mustár)	
<b>Tápanyag:</b>	En: 601 kcal, Fe: 28 g, Zs: 18 g, Tzs: 3 g, Szh: 89 g, Cu: 9 g, Só: 2.46 g, K: 0 mg,	En: 528 kcal, Fe: 23 g, Zs: 15 g, Tzs: 1 g, Szh: 74 g, Cu: 15 g, Só: 1.17 g, K: 0 mg,	En: 599 kcal, Fe: 32 g, Zs: 20 g, Tzs: 2 g, Szh: 73 g, Cu: 4 g, Só: 3.24 g, K: 0 mg,	En: 628 kcal, Fe: 34 g, Zs: 21 g, Tzs: 5 g, Szh: 76 g, Cu: 8 g, Só: 3.30 g, K: 0 mg,	
<b>Uzsonna</b>	Sajtos stangli(glutén,laktóz,szezám,tej,to)	Margarin, Nyári turista(mustár), Teljes kiőrlésű bagett(csillagfürt,diófélék, glutén), Uborka	Krémtúró(laktóz,tej)	Briós(glutén,tojás,tej), Körte	
<b>Tápanyag:</b>	En: 359 kcal, Fe: 10 g, Zs: 4 g, Tzs: 2 g, Szh: 71 g, Cu: 3 g, Só: 1.89 g, K: 0 mg,	En: 350 kcal, Fe: 12 g, Zs: 9 g, Tzs: 4 g, Szh: 55 g, Cu: 0 g, Só: 1.72 g, K: 0 mg,	En: 340 kcal, Fe: 139 g, Zs: 13 g, Tzs: 6 g, Szh: 67 g, Cu: 53 g, Só: 0.19 g, K: 0 mg,	En: 169 kcal, Fe: 5 g, Zs: 2 g, Tzs: 1 g, Szh: 33 g, Cu: 5 g, Só: 0.25 g, K: 0 mg,	