

Kiállító: Pusztamagyaródi Óvoda és Konyha  
8896 Pusztamagyaród, Kossuth u. 2.  
06-30-862-8474

Óvoda Konyha

# ÉTLAP

## ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2026.05.11 - 2026.05.17 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej(tej,laktóz), Méz, margarin, Vágott zsemle(glutén)	Tea, Túrós táska(glutén,laktóz,tej,tojás)	Tejeskávé(tej,laktóz), Magyaros vajkrém, Vágott zsemle(glutén), Paradicsom	Tea, Barna zsemle(glutén), Margarin, Párizsi, Uborka	Kakaó(tej,laktóz), Margarin, Nyári turista(mustár), Tejes kiőrlésű bagett(csillagfűrt,diófélék, glutén), Paprika
<b>Tápanyag:</b>	En: 328 kcal, Fe: 12 g, Zs: 5 g, Tzs: 3 g, Szh: 59 g, Cu: 22 g, Só: 1.30 g, K: 0 mg,	En: 215 kcal, Fe: 4 g, Zs: 7 g, Tzs: 4 g, Szh: 34 g, Cu: 10 g, Só: 0.49 g, K: 0 mg,	En: 372 kcal, Fe: 19 g, Zs: 12 g, Tzs: 3 g, Szh: 52 g, Cu: 13 g, Só: 1.39 g, K: 0 mg,	En: 280 kcal, Fe: 9 g, Zs: 11 g, Tzs: 4 g, Szh: 35 g, Cu: 7 g, Só: 1.55 g, K: 0 mg,	En: 471 kcal, Fe: 19 g, Zs: 12 g, Tzs: 6 g, Szh: 69 g, Cu: 14 g, Só: 1.93 g, K: 0 mg,
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségleves IX.(zeller), Sertéstokány vadas mártással(tej,laktóz,glutén ,mustár,zeller), Spagetti tészta(glutén,tojás)	Tojásleves(tojás,zeller,glutén), Fokhagymás sertésszelet, Rizs, Vágott vegyes savanyú(kéndioxid,mustár)	Karfiolleves(glutén,zeller), Sült kolbász(szója), Burgonyafőzelék(tej,laktóz), Tejes kiőrlésű kenyér(glutén)	Babgulyás(zeller), Sajtós pogácsa(tej,laktóz,tojás,glutén)	Zellerleves(zeller), Csirkemáj pörkölt, Rizs, Körte, Savanyú cékla
<b>Tápanyag:</b>	En: 559 kcal, Fe: 25 g, Zs: 21 g, Tzs: 3 g, Szh: 66 g, Cu: 6 g, Só: 2.35 g, K: 0 mg,	En: 667 kcal, Fe: 26 g, Zs: 39 g, Tzs: 3 g, Szh: 65 g, Cu: 1 g, Só: 3.61 g, K: 0 mg,	En: 619 kcal, Fe: 20 g, Zs: 28 g, Tzs: 11 g, Szh: 68 g, Cu: 4 g, Só: 3.19 g, K: 0 mg,	En: 697 kcal, Fe: 33 g, Zs: 32 g, Tzs: 7 g, Szh: 68 g, Cu: 4 g, Só: 3.61 g, K: 0 mg,	En: 572 kcal, Fe: 26 g, Zs: 16 g, Tzs: 2 g, Szh: 81 g, Cu: 4 g, Só: 2.49 g, K: 0 mg,
<b>Uzsonna</b>	Löncs felvágott, Tejes kiőrlésű bagett(csillagfűrt,diófélék, glutén), Uborka	Barna zsemle(glutén), Bécsi felvágott, Margarin, Paprika	Fahéjas csiga(glutén,tej,tojás)	Joghurt(laktóz,tej)	Almás párna(diófélék,glutén,laktóz,mogyoró)
<b>Tápanyag:</b>	En: 329 kcal, Fe: 11 g, Zs: 7 g, Tzs: 3 g, Szh: 55 g, Cu: 0 g, Só: 1.75 g, K: 0 mg,	En: 254 kcal, Fe: 9 g, Zs: 11 g, Tzs: 4 g, Szh: 30 g, Cu: 0 g, Só: 1.41 g, K: 0 mg,	En: 150 kcal, Fe: 3 g, Zs: 5 g, Tzs: 3 g, Szh: 22 g, Cu: 3 g, Só: 0.39 g, K: 0 mg,	En: 149 kcal, Fe: 5 g, Zs: 2 g, Tzs: 1 g, Szh: 26 g, Cu: 23 g, Só: 0.15 g, K: 0 mg,	En: 166 kcal, Fe: 3 g, Zs: 6 g, Tzs: 3 g, Szh: 25 g, Cu: 3 g, Só: 0.44 g, K: 0 mg,