

Óvoda Konyha

A változtatás jogát fenntartjuk.

# ÉTLAP

## ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2026.05.25 - 2026.05.31 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Tea, Kenőmájás(mustár), Teljes kiőrlésű bagett(csillagfűrt,diófélék, glutén), Paprika	Kakaó(tej,laktóz), Sajtos stangli(glutén,laktóz,szezám mmag,tej,to)	Tea, Fokhagymás szelet, Margarin, Vágott zsemle(glutén), Paradicsom	Tejeskávé(tej,laktóz), Csirkemell felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű bagett(csillagfűrt,diófélék, glutén), Paprika
Tápanyag:		En: 420 kcal, Fe: 14 g, Zs: 12 g, Tzs: 5 g, Szh: 64 g, Cu: 8 g, Só: 2.18 g, K: 0 mg,	En: 471 kcal, Fe: 17 g, Zs: 7 g, Tzs: 4 g, Szh: 84 g, Cu: 16 g, Só: 2.10 g, K: 0 mg,	En: 309 kcal, Fe: 8 g, Zs: 11 g, Tzs: 5 g, Szh: 46 g, Cu: 7 g, Só: 1.46 g, K: 0 mg,	En: 461 kcal, Fe: 21 g, Zs: 10 g, Tzs: 5 g, Szh: 70 g, Cu: 13 g, Só: 2.39 g, K: 0 mg,
Ebéd		Reszelt tészta leves(zeller,glutén,tojás), Hentestokány(glutén,kénd ioxid,mustár), Bulgur(glutén)	Brokkolikrémleves(glutén, tej,laktóz,tej), Panírozott halporció(glutén,hal,laktó z,puhatestűek), Kukoricapehely, Vágott vegyes savanyú(kéndioxid,mustár ) , Tört burgonya	Paradicsomleves(zeller,gl utén,glutén,tojás,glutén,la któz,mustár,szezámmag), Rakott káposzta(tej;laktóz), Teljes kiőrlésű kenyér(glutén)	Palócleves(tej,laktóz,glut én), Mákos metélt(glutén,tojás), Alma
Tápanyag:		En: 580 kcal, Fe: 28 g, Zs: 18 g, Tzs: 1 g, Szh: 58 g, Cu: 4 g, Só: 1.53 g, K: 0 mg,	En: 543 kcal, Fe: 21 g, Zs: 16 g, Tzs: 5 g, Szh: 78 g, Cu: 3 g, Só: 4.21 g, K: 0 mg,	En: 607 kcal, Fe: 25 g, Zs: 21 g, Tzs: 3 g, Szh: 79 g, Cu: 7 g, Só: 2.08 g, K: 0 mg,	En: 637 kcal, Fe: 24 g, Zs: 23 g, Tzs: 4 g, Szh: 83 g, Cu: 14 g, Só: 1.73 g, K: 0 mg,
Uzsonna		Habdesszert(glutén,tojás, hal)	Barna zsemle(glutén), Margarin, Sonkás felvágott, Uborka	Kifli(glutén,tojás), Mini lekvár	Briós(glutén,tojás,tej), Körte
Tápanyag:		En: 174 kcal, Fe: 23 g, Zs: 2 g, Tzs: 33 g, Szh: 16 g, Cu: 2 g, Só: 1.14 g, K: 0 mg,	En: 215 kcal, Fe: 12 g, Zs: 6 g, Tzs: 2 g, Szh: 28 g, Cu: 0 g, Só: 1.55 g, K: 0 mg,	En: 244 kcal, Fe: 6 g, Zs: 2 g, Tzs: 0 g, Szh: 51 g, Cu: 14 g, Só: 0.07 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,