

Kiállító: Pusztamagyaródi Óvoda és Konyha
8895 Pusztamagyaród, Kossuth u. 2.
06-30-662-9474

Óvoda Konyha

ÉTLAP

ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2026.06.15 - 2026.06.21 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, Kifli(glutén,tojás), Kockasajt(laktóz,tejj), Paradicsom	Kakaó(tej,laktóz), Sajtos croissan(glutén,laktóz,tej, tojás)	Tea, Margarin, Sonkás felvágott, Tejes kiórlésű bagett(csilagfürt,diófélék, glutén), Uborka	Tejeskávé(tej,laktóz), Margarin, Nyári turista(mustár), Tejes kiórlésű bagett(csilagfürt,diófélék, glutén), Paprika	
Tápanyag:	En: 312 kcal, Fe: 10 g, Zs: 8 g, Tzs: 5 g, Szh: 50 g, Cu: 10 g, Só: 0.41 g, K: 0 mg,	En: 305 kcal, Fe: 11 g, Zs: 12 g, Tzs: 7 g, Szh: 42 g, Cu: 17 g, Só: 0.70 g, K: 0 mg,	En: 375 kcal, Fe: 16 g, Zs: 6 g, Tzs: 3 g, Szh: 62 g, Cu: 7 g, Só: 2.18 g, K: 0 mg,	En: 468 kcal, Fe: 19 g, Zs: 12 g, Tzs: 6 g, Szh: 69 g, Cu: 13 g, Só: 1.93 g, K: 0 mg,	
Ebéd	Fahéjas szilva leves(glutén,laktóz,tejj), Zöldborsós sertéstokány, Rizs, Savanyú cékla	Vegyes zöldségleves -IX.(zeller), Abc tészta(glutén), Babfőzelék(tej,laktóz,gluté n), Párolt sertéscomb, Tejes kiórlésű kenyér(glutén)	Paradicsomleves(zeller,gl utén,glutén,tojás,glutén,la któz,mustár,szezám), Tarhonyás hús(glutén,tojás), Vágott vegyes savanyú(kéndioxid,mustár)	Csicszeriborsós zöldségleves(zeller), Bolognai spagetti(tej,laktóz,glutén,t ojás,diófélék,glutén,must ár,szója), Alma	
Tápanyag:	En: 616 kcal, Fe: 26 g, Zs: 19 g, Tzs: 4 g, Szh: 86 g, Cu: 22 g, Só: 1.60 g, K: 0 mg,	En: 571 kcal, Fe: 36 g, Zs: 16 g, Tzs: 2 g, Szh: 68 g, Cu: 4 g, Só: 1.55 g, K: 0 mg,	En: 569 kcal, Fe: 31 g, Zs: 12 g, Tzs: 1 g, Szh: 81 g, Cu: 11 g, Só: 2.30 g, K: 0 mg,	En: 547 kcal, Fe: 33 g, Zs: 13 g, Tzs: 1 g, Szh: 73 g, Cu: 12 g, Só: 2.81 g, K: 0 mg,	
Uzsonna	Barna zsemle(glutén), Margarin, Párizsi, Paprika	Bécsi felvágott, Margarin, Vágott zsemle(glutén), Uborka	Színes kuglóf(glutén,tej,tojás), Körte	Fahéjas csiga(glutén,tej,tojás)	
Tápanyag:	En: 261 kcal, Fe: 10 g, Zs: 11 g, Tzs: 4 g, Szh: 30 g, Cu: 0 g, Só: 1.55 g, K: 0 mg,	En: 287 kcal, Fe: 11 g, Zs: 11 g, Tzs: 4 g, Szh: 39 g, Cu: 0 g, Só: 1.83 g, K: 0 mg,	En: 251 kcal, Fe: 7 g, Zs: 6 g, Tzs: 1 g, Szh: 55 g, Cu: 0 g, Só: 0.02 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,	