

Kiállító: Pusztamagyaródi Óvoda és Konyha
8896 Pusztamagyaródi, Kossuth u. 2.
06-30-652-8474

Lekérdezve: 2026.09.02

A változtatás jogát fenntartjuk.

Óvoda Konyha

ÉTLAP

ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2026.09.07 - 2026.09.13 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, Margarin, Sajt(tej,laktóz), Vágott zsemle(glutén), Paradicsom	Tej(tej,laktóz), Margarin, Vágott zsemle(glutén), Áfonya lekvár	Tea, Magyaros szendvicskrém(laktóz,tej), Teljes kiőrlésű bagett(csilagfűrt,diófélék, glutén), Uborka	Tejeskávé(tej,laktóz), Bécsi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű bagett(csilagfűrt,diófélék, glutén), Paprika	Tea, Barna zsemle(glutén), Kockasajt(laktóz,tej), Paradicsom
Tápanyag:	En: 380 kcal, Fe: 16 g, Zs: 14 g, Tzs: 3 g, Szh: 49 g, Cu: 8 g, Só: 1.28 g, K: 0 mg,	En: 353 kcal, Fe: 13 g, Zs: 7 g, Tzs: 4 g, Szh: 59 g, Cu: 19 g, Só: 1.45 g, K: 0 mg,	En: 410 kcal, Fe: 10 g, Zs: 10 g, Tzs: 5 g, Szh: 69 g, Cu: 9 g, Só: 1.79 g, K: 0 mg,	En: 528 kcal, Fe: 22 g, Zs: 15 g, Tzs: 7 g, Szh: 74 g, Cu: 14 g, Só: 2.42 g, K: 0 mg,	En: 275 kcal, Fe: 8 g, Zs: 8 g, Tzs: 5 g, Szh: 42 g, Cu: 10 g, Só: 1.04 g, K: 0 mg,
Ebéd	Reszelt tészta leves(zeller,glutén,tojás), Főtt virsli(szója), Sárgaborsófőzelék(glutén) , Teljes kiőrlésű kenyér(glutén)	Köményes leves(zeller,glutén), Rakott káposzta(tej,laktóz), Kukoricapehely, Teljes kiőrlésű kenyér(glutén)	Húsos karalábéleves(tej,laktóz,gl utén,zeller), Mákos metélt(glutén,tojás), Körte	Paradicsomleves(zeller,gl utén,tojás,laktóz,mustár,s zezámamag), Panírozott halporció(glutén,hal,laktó z,puhatestűek), Tört burgonya, Csemege uborka(kéndioxid,mustár r)	Fokhagyma krémleves(tej,laktóz,gluté n,dió), Tarhonyás csirkehús(glutén,tojás), Levesgyöngy(glutén,tej), Vágott vegyes savanyú(kéndioxid,mustá r)
Tápanyag:	En: 646 kcal, Fe: 27 g, Zs: 21 g, Tzs: 7 g, Szh: 72 g, Cu: 3 g, Só: 1.69 g, K: 0 mg,	En: 598 kcal, Fe: 23 g, Zs: 23 g, Tzs: 3 g, Szh: 73 g, Cu: 2 g, Só: 2.42 g, K: 0 mg,	En: 661 kcal, Fe: 28 g, Zs: 20 g, Tzs: 3 g, Szh: 90 g, Cu: 10 g, Só: 1.63 g, K: 0 mg,	En: 626 kcal, Fe: 22 g, Zs: 19 g, Tzs: 3 g, Szh: 92 g, Cu: 12 g, Só: 4.97 g, K: 0 mg,	En: 671 kcal, Fe: 36 g, Zs: 22 g, Tzs: 5 g, Szh: 80 g, Cu: 8 g, Só: 3.53 g, K: 0 mg,
Uzsonna	Kakaós csiga(glutén,tej,tojás)	Margarin, Sonkás felvágott, Vágott zsemle(glutén), Paprika	Túrókrémes rúd(glutén,laktóz,tej,tojás)	Csokoládé puding(laktóz,szója,tej)	Színes kuglóf(glutén,tej,tojás), Alma
Tápanyag:	En: 192 kcal, Fe: 3 g, Zs: 9 g, Tzs: 0 g, Szh: 23 g, Cu: 0 g, Só: 0.02 g, K: 0 mg,	En: 268 kcal, Fe: 15 g, Zs: 7 g, Tzs: 3 g, Szh: 42 g, Cu: 0 g, Só: 2.12 g, K: 0 mg,	En: 205 kcal, Fe: 4 g, Zs: 7 g, Tzs: 4 g, Szh: 31 g, Cu: 5 g, Só: 0.53 g, K: 0 mg,	En: 122 kcal, Fe: 2 g, Zs: 3 g, Tzs: 2 g, Szh: 22 g, Cu: 17 g, Só: 0.09 g, K: 0 mg,	En: 245 kcal, Fe: 8 g, Zs: 6 g, Tzs: 1 g, Szh: 53 g, Cu: 8 g, Só: 0.02 g, K: 0 mg,