

Kiállító: Pusztamagyaródi Óvoda és Konyha
8895 Pusztamagyaród, Kossuth u. 2.
06-30-662-8474

Lekérdezve: 2026.09.16

Óvoda Konyha

A változtatás jogát fenntartjuk.

ÉT LAP

ISKOLA FELSŐS 10-14-ÉVESEK

Időszak: 2026.09.21 - 2026.09.27 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, Barna zsemle(glutén), Kenőmájás(mustár), Paprika	Tej(tej,laktóz), Margarin, Nyári turista(mustár), Zsemle(glutén), Paradicsom	Tea, Sajtos croissan(glutén,laktóz,tej,tojás)	Tea, Barna zsemle(glutén), Füstölt sonka szalámi, Margarin, Paprika	Kakaó(tej,laktóz), Barna zsemle(glutén), Margarin, Olasz felvágott, Paprika
Tápanyag:	En: 372 kcal, Fe: 12 g, Zs: 14 g, Tzs: 6 g, Szh: 47 g, Cu: 9 g, Só: 2,00 g, K: 0 mg,	En: 479 kcal, Fe: 23 g, Zs: 15 g, Tzs: 7 g, Szh: 63 g, Cu: 13 g, Só: 2,48 g, K: 0 mg,	En: 285 kcal, Fe: 5 g, Zs: 12 g, Tzs: 6 g, Szh: 45 g, Cu: 14 g, Só: 0,63 g, K: 0 mg,	En: 300 kcal, Fe: 12 g, Zs: 6 g, Tzs: 2 g, Szh: 48 g, Cu: 9 g, Só: 2,00 g, K: 0 mg,	En: 499 kcal, Fe: 21 g, Zs: 21 g, Tzs: 8 g, Szh: 55 g, Cu: 18 g, Só: 2,08 g, K: 0 mg,
Ebéd	Vegyes zöldségleves V.(zeller), Lecsós sertésszelet, Tarhonya(glutén,tojás)	Zellerleves(zeller), Vagdalt pogácsa sertéshúsból(glutén,tojás), Eperlevél(glutén,tojás), Teljes kiőrlésű kenyér(glutén), Burgonyafőzelék(tej,laktóz)	Karfiolkrmleves sárgarépával(tej,laktóz,glutén), Rizseshús, Kukoricapehely, Vágott vegyes savanyú(kéndioxid,mustár)	Palócleves(tej,laktóz,glutén), Körte, Kakaós csiga(tej,laktóz,tojás,glutén)	Tojásleves(tojás,zeller,glutén), Fokhagymás sertésszelet, Rizs, Csemege uborka(kéndioxid,mustár)
Tápanyag:	En: 799 kcal, Fe: 37 g, Zs: 36 g, Tzs: 3 g, Szh: 80 g, Cu: 11 g, Só: 6,00 g, K: 0 mg,	En: 712 kcal, Fe: 36 g, Zs: 15 g, Tzs: 2 g, Szh: 103 g, Cu: 5 g, Só: 2,75 g, K: 0 mg,	En: 685 kcal, Fe: 28 g, Zs: 26 g, Tzs: 4 g, Szh: 85 g, Cu: 8 g, Só: 4,21 g, K: 0 mg,	En: 774 kcal, Fe: 30 g, Zs: 26 g, Tzs: 5 g, Szh: 102 g, Cu: 5 g, Só: 2,45 g, K: 0 mg,	En: 795 kcal, Fe: 32 g, Zs: 37 g, Tzs: 3 g, Szh: 82 g, Cu: 2 g, Só: 4,60 g, K: 0 mg,
Uzsonna	Foszlós kalács(glutén,tej,tojás), Alma	Almás párna(diófélék,glutén,laktóz,mogyoró)	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű bagett(csillagfűrt,diófélék,glutén), Uborka	Krémtúrós(laktóz,tej)	Túrós táska(glutén,laktóz,tej,tojás)
Tápanyag:	En: 247 kcal, Fe: 7 g, Zs: 2 g, Tzs: 0 g, Szh: 50 g, Cu: 9 g, Só: 0,01 g, K: 0 mg,	En: 213 kcal, Fe: 4 g, Zs: 8 g, Tzs: 4 g, Szh: 32 g, Cu: 4 g, Só: 0,57 g, K: 0 mg,	En: 449 kcal, Fe: 12 g, Zs: 12 g, Tzs: 1 g, Szh: 71 g, Cu: 9 g, Só: 1,78 g, K: 0 mg,	En: 437 kcal, Fe: 178 g, Zs: 16 g, Tzs: 8 g, Szh: 86 g, Cu: 68 g, Só: 0,24 g, K: 0 mg,	En: 240 kcal, Fe: 5 g, Zs: 9 g, Tzs: 5 g, Szh: 35 g, Cu: 4 g, Só: 0,63 g, K: 0 mg,