

Kiállító: Pusztamagyaródi Óvoda és Konyha
8895 Pusztamagyaródi, Kossuth u. 2.
06-30-652-8474

Lekérdezve: 2026.09.30

Óvoda Konyha

A változtatás jogát fenntartjuk.

ÉTLAP

ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2026.10.05 - 2026.10.11 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, Magyaros szendvicskrém(laktóz,tejj), Tejes kiórlésű bagett(csilagfűrt,diófélék, glutén), Paprika	Karamellás tej(tej,laktóz), Barna zsemle(glutén), Margarin, Sontás felvágott, Uborka	Tea, Margarin, Sajt(tej,laktóz), Tejes kiórlésű bagett(csilagfűrt,diófélék, glutén), Paradicsom	Tej(tej,laktóz), Kakaós csiga(glutén,tej,tojás)	Tea, Tejes kiórlésű bagett(csilagfűrt,diófélék, glutén), Tojáskrém(tojás), Paprika
Tápanyag:	En: 420 kcal, Fe: 10 g, Zs: 10 g, Tzs: 5 g, Szh: 70 g, Cu: 9 g, Só: 1.79 g, K: 0 mg,	En: 326 kcal, Fe: 19 g, Zs: 9 g, Tzs: 4 g, Szh: 41 g, Cu: 11 g, Só: 1.85 g, K: 0 mg,	En: 475 kcal, Fe: 19 g, Zs: 14 g, Tzs: 3 g, Szh: 67 g, Cu: 8 g, Só: 1.50 g, K: 0 mg,	En: 290 kcal, Fe: 10 g, Zs: 13 g, Tzs: 2 g, Szh: 34 g, Cu: 11 g, Só: 0.24 g, K: 0 mg,	En: 390 kcal, Fe: 12 g, Zs: 8 g, Tzs: 3 g, Szh: 67 g, Cu: 8 g, Só: 1.61 g, K: 0 mg,
Ebéd	Zöldség krémleves(tej,laktóz,glutén,zeller), Levesgyöngy(glutén,tej), Bulgur(glutén), Bazsalikomos csirkeragu	Gulyásleves(zeller), Dejós metélt(glutén,tojás), Körte	Kertészleves(zeller), Rizs, Rántott halfilé(glutén,tojás,hal,puhatestűek,rákfélék), Csemege uborka(kéndioxid,mustár)	Karalábéleves(zeller), Lencsefőzelék(glutén,musztár), Sült debreceni, Tejes kiórlású kenyér(glutén)	Gomba krémleves(tej,laktóz,glutén), Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka(kéndioxid,mustár)
Tápanyag:	En: 617 kcal, Fe: 35 g, Zs: 23 g, Tzs: 5 g, Szh: 62 g, Cu: 4 g, Só: 2.19 g, K: 0 mg,	En: 658 kcal, Fe: 28 g, Zs: 16 g, Tzs: 2 g, Szh: 99 g, Cu: 14 g, Só: 1.29 g, K: 0 mg,	En: 615 kcal, Fe: 22 g, Zs: 26 g, Tzs: 3 g, Szh: 73 g, Cu: 4 g, Só: 4.85 g, K: 0 mg,	En: 657 kcal, Fe: 32 g, Zs: 30 g, Tzs: 9 g, Szh: 65 g, Cu: 5 g, Só: 3.05 g, K: 0 mg,	En: 662 kcal, Fe: 51 g, Zs: 23 g, Tzs: 6 g, Szh: 61 g, Cu: 3 g, Só: 3.86 g, K: 0 mg,
Uzsonna	Briós(glutén,tojás,tej), Szilva	Kifli(glutén,tojás), Mini lekvár	Csokoládé puding(laktóz,szója,tej)	Bécsi felvágott, Margarin, Zsemle(glutén), Uborka	Túrókrémes rúd(glutén,laktóz,tej,tojás)
Tápanyag:	En: 179 kcal, Fe: 5 g, Zs: 3 g, Tzs: 1 g, Szh: 35 g, Cu: 5 g, Só: 0.27 g, K: 0 mg,	En: 261 kcal, Fe: 7 g, Zs: 2 g, Tzs: 0 g, Szh: 55 g, Cu: 15 g, Só: 0.08 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: 319 kcal, Fe: 14 g, Zs: 11 g, Tzs: 5 g, Szh: 42 g, Cu: 0 g, Só: 2.19 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,