

Kiállító: Pusztamagyaródi Óvoda és Konyha  
3895 Pusztamagyaród, Kossuth u. 2.  
06-30-652-8474

Lekérdezve: 2025.03.26

Óvoda Konyha

A változtatás jogát fenntartjuk.

# ÉTLAP

## ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2025.03.31 - 2025.04.06 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Karamellás tej, Barna zsemle, Szendvicsskrém - natúr, Paprika</b>	<b>Bécsi felvágott, Margarin, Vágott zsemle, Uborka</b>	<b>Barna zsemle, Margarin, Zala felvágott, Paprika</b>	<b>Tea, Diák rúd, Tömlős sajt, Uborka</b>	<b>Kakaó, Barna zsemle, Margarin, Sajtós párizsi, Póréhagyma</b>
<b>Tápanyag:</b>	En: 463 kcal, Fe: 15 g, Zs: 13 g, Tzs: 7 g, Szh: 69 g, Cu: 13 g, Só: 4.45 g, K: 0 mg,	En: 204 kcal, Fe: 9 g, Zs: 15 g, Tzs: 4 g, Szh: 22 g, Cu: 0 g, Só: 0.90 g, K: 0 mg,	En: 399 kcal, Fe: 13 g, Zs: 19 g, Tzs: 5 g, Szh: 57 g, Cu: 1 g, Só: 5.10 g, K: 0 mg,	En: 221 kcal, Fe: 9 g, Zs: 5 g, Tzs: 3 g, Szh: 38 g, Cu: 9 g, Só: 0.53 g, K: 0 mg,	En: 442 kcal, Fe: 17 g, Zs: 17 g, Tzs: 5 g, Szh: 66 g, Cu: 12 g, Só: 4.70 g, K: 0 mg,
<b>Allergének:</b>	tej, laktóz, glutén	glutén	glutén	glutén, laktóz, tej	tej, laktóz, glutén, szója
<b>Ebéd</b>	<b>Sertésraguleves, Kiskocka, Káposztás kocka</b>	<b>Köményes leves, Kukoricapehely, Tejes kiórtésú kenyér, Töktőzelék, Vagdalt pogácsa sertéshúsból</b>	<b>Paradicsomleves, Rakott burgonya, Alma, Csiga</b>	<b>Reszelt tészta leves, Tarhonyás hús csirkehúsból, Vágott vegyes savanyú</b>	<b>Zöldséges bableves, Vöröshagymás törtburgonya, Sült halfilé, Savanyú cékla</b>
<b>Tápanyag:</b>	En: 574 kcal, Fe: 27 g, Zs: 18 g, Tzs: 2 g, Szh: 74 g, Cu: 7 g, Só: 0.94 g, K: 0 mg,	En: 492 kcal, Fe: 26 g, Zs: 15 g, Tzs: 2 g, Szh: 70 g, Cu: 8 g, Só: 2.48 g, K: 0 mg,	En: 617 kcal, Fe: 21 g, Zs: 26 g, Tzs: 12 g, Szh: 72 g, Cu: 14 g, Só: 2.35 g, K: 0 mg,	En: 580 kcal, Fe: 33 g, Zs: 10 g, Tzs: 1 g, Szh: 69 g, Cu: 8 g, Só: 1.97 g, K: 0 mg,	En: 492 kcal, Fe: 23 g, Zs: 12 g, Tzs: 1 g, Szh: 74 g, Cu: 3 g, Só: 3.79 g, K: 0 mg,
<b>Allergének:</b>	zeller, glutén, tojás	zeller, glutén, tej, laktóz, tojás	zeller, glutén, laktóz, mustár, szezám mag, szója, tej, tojás	zeller, glutén, tojás	zeller, glutén, hal, puhatestűek, rákfélék
<b>Uzsonna</b>	<b>Cifra kalács, Alma</b>	<b>Kifli, Mini lekvár</b>	<b>Vajkrém, Vágott zsemle</b>	<b>Csokoládé puding</b>	<b>Sajtós stangli</b>
<b>Tápanyag:</b>	En: 215 kcal, Fe: 1 g, Zs: 1 g, Tzs: 1 g, Szh: 45 g, Cu: 11 g, Só: 0.56 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: 160 kcal, Fe: 4 g, Zs: 6 g, Tzs: 0 g, Szh: 21 g, Cu: 0 g, Só: 0.00 g, K: 0 mg,	En: 114 kcal, Fe: 1 g, Zs: 3 g, Tzs: 2 g, Szh: 20 g, Cu: 16 g, Só: 0.08 g, K: 0 mg,	En: 479 kcal, Fe: 8 g, Zs: 24 g, Tzs: 11 g, Szh: 51 g, Cu: 4 g, Só: 0.63 g, K: 0 mg,
<b>Allergének:</b>	diófélék, glutén, laktóz, mogyoró	glutén, tojás	glutén	laktóz, szója, tej	glutén, laktóz, mogyoró, szezám

© KONYHA PRG.

---> Cs.N.Gy. Informatika Vállalkozás, 8798 Zalabér, Huszti u. 10.  
Tel: +36303002773, email: csngyinf@t-online.hu, Honlap: www.csngyinf.extra.hu

élelmezésvezető

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

Lekérdezve: 2025.03.26

Óvoda Konyha

A változtatás jogát fenntartjuk.

# ÉTLAP

## ISKOLA FELSŐS 10-14 -ÉVESEK

Időszak: 2025.03.31 - 2025.04.06 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Karamellás tej, Barna zsemle, Szendvicskrém - natúr, Paprika	Bécsi felvágott, Margarin, Vágott zsemle, Uborka	Barna zsemle, Margarin, Zala felvágott, Paprika	Tea, Diák rúd, Tömlős sajt, Uborka	Kakaó, Barna zsemle, Margarin, Sajtós párizsi, Póréhagyma
<b>Tápanyag:</b>	En: 530 kcal, Fe: 17 g, Zs: 15 g, Tzs: 8 g, Szh: 79 g, Cu: 15 g, Só: 5.08 g, K: 0 mg,	En: 294 kcal, Fe: 10 g, Zs: 18 g, Tzs: 4 g, Szh: 26 g, Cu: 0 g, Só: 1.02 g, K: 0 mg,	En: 456 kcal, Fe: 15 g, Zs: 21 g, Tzs: 5 g, Szh: 65 g, Cu: 1 g, Só: 5.82 g, K: 0 mg,	En: 252 kcal, Fe: 9 g, Zs: 6 g, Tzs: 3 g, Szh: 43 g, Cu: 10 g, Só: 0.61 g, K: 0 mg,	En: 506 kcal, Fe: 19 g, Zs: 20 g, Tzs: 6 g, Szh: 76 g, Cu: 13 g, Só: 5.38 g, K: 0 mg,
<b>Allergének:</b>	tej,laktóz,glutén	glutén	glutén	glutén,laktóz,tej	tej,laktóz,glutén,szója
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Kiskocka, Káposztás kocka	Köményes leves, Kukoricapehely, Tejes kiórlésű kenyér, Tökfőzelék, Vagdaltpogácsa sertéshúsból	Paradicsomleves, Rakott burgonya, Alma, Csiga	Reszelt tészta leves, Tarhonyás hús csirkehúsból, Vágott vegyes savanyú	Zöldséges bableves, Vöröshagymás törtburgonya, Sült halifilé, Savanyú cékla
<b>Tápanyag:</b>	En: 656 kcal, Fe: 31 g, Zs: 20 g, Tzs: 2 g, Szh: 85 g, Cu: 8 g, Só: 1.07 g, K: 0 mg,	En: 563 kcal, Fe: 30 g, Zs: 17 g, Tzs: 3 g, Szh: 80 g, Cu: 9 g, Só: 2.83 g, K: 0 mg,	En: 705 kcal, Fe: 24 g, Zs: 30 g, Tzs: 14 g, Szh: 82 g, Cu: 16 g, Só: 2.69 g, K: 0 mg,	En: 662 kcal, Fe: 37 g, Zs: 11 g, Tzs: 1 g, Szh: 79 g, Cu: 9 g, Só: 2.26 g, K: 0 mg,	En: 562 kcal, Fe: 27 g, Zs: 14 g, Tzs: 2 g, Szh: 84 g, Cu: 4 g, Só: 4.34 g, K: 0 mg,
<b>Allergének:</b>	zeller,glutén,tojás	zeller,glutén,tej,laktóz,tojás	zeller,glutén,laktóz,mustár,szezám mag,szója,tej,tojás	zeller,glutén,tojás	zeller,glutén,hal,puhatestűek,rákfélék
<b>Uzsonna</b>	Cifra kalács, Alma	Kifli, Mini lekvár	Vajkrém, Vágott zsemle	Csokoládé puding	Sajtós stangli
<b>Tápanyag:</b>	En: 246 kcal, Fe: 1 g, Zs: 2 g, Tzs: 1 g, Szh: 51 g, Cu: 13 g, Só: 0.64 g, K: 0 mg,	En: 279 kcal, Fe: 7 g, Zs: 2 g, Tzs: 0 g, Szh: 59 g, Cu: 16 g, Só: 0.08 g, K: 0 mg,	En: 189 kcal, Fe: 5 g, Zs: 7 g, Tzs: 0 g, Szh: 24 g, Cu: 0 g, Só: 0.00 g, K: 0 mg,	En: 130 kcal, Fe: 2 g, Zs: 3 g, Tzs: 2 g, Szh: 23 g, Cu: 18 g, Só: 0.10 g, K: 0 mg,	En: 346 kcal, Fe: 9 g, Zs: 28 g, Tzs: 13 g, Szh: 59 g, Cu: 4 g, Só: 0.72 g, K: 0 mg,
<b>Allergének:</b>	diófélék,glutén,laktóz,mogyoró	glutén,tojás	glutén	laktóz,szója,tej	glutén,laktóz,mogyoró,szezám