

# ÉTLAP

## ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2025.04.07 - 2025.04.13 - heti

| Étkezések          | Hétfő   | Kedd  | Szerda   | Csütörtök   | Péntek  |
|--------------------|---|---|--|---|---|
| <b>Tízórai</b>     | <b>Kakaó, Sajttal szórt pogácsa</b>   | <b>Margarin, Párizsi, Vágott zsemle, Paprika</b>  | <b>Margarin, Soproni felvágott, Vágott zsemle, Retek</b>                             | <b>Tea, Barna zsemle, Tömlős sajt, Paprika</b>  | <b>Tej, Löncs barna zsemle, Retek</b>   |
| <b>Tápanyag:</b>   | En: 402 kcal, Fe: 12 g, Zs: 19 g, Tzs: 9 g, Szh: 44 g, Cu: 11 g, Só: 0.22 g, K: 0 mg, | En: 231 kcal, Fe: 9 g, Zs: 18 g, Tzs: 4 g, Szh: 23 g, Cu: 0 g, Só: 0.90 g, K: 0 mg,         | En: 251 kcal, Fe: 9 g, Zs: 20 g, Tzs: 5 g, Szh: 23 g, Cu: 0 g, Só: 0.95 g, K: 0 mg,  | En: 375 kcal, Fe: 11 g, Zs: 6 g, Tzs: 3 g, Szh: 67 g, Cu: 10 g, Só: 4.52 g, K: 0 mg,          | En: 278 kcal, Fe: 13 g, Zs: 7 g, Tzs: 4 g, Szh: 40 g, Cu: 11 g, Só: 2.59 g, K: 0 mg,  |
| <b>Allergének:</b> | tej,laktóz,glutén,soja  | glutén  | glutén   | glutén,laktóz,tej   | tej,laktóz,glutén   |
| <b>Ebéd</b>        | <b>Kolbászos kelbimbóleves, Túrós tészta</b>  | <b>Húsleves cérnametélttel Főtt hús, Paradicsommártás, Tejjes kiőrlésű kenyér, Burgonya</b> | <b>Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Lencsetőzelék, Tejjes kiőrlésű kenyér</b>       | <b>Zellerleves, Krémsajtos lilahagymás csirkemell, Rizs, Vágott vegyes savanyú, Eperlevél</b> | <b>Tejfőlés burgonyaleves, Grízes tészta</b>  |
| <b>Tápanyag:</b>   | En: 537 kcal, Fe: 24 g, Zs: 14 g, Tzs: 5 g, Szh: 75 g, Cu: 22 g, Só: 1.73 g, K: 0 mg, | En: 512 kcal, Fe: 29 g, Zs: 10 g, Tzs: 0 g, Szh: 73 g, Cu: 5 g, Só: 2.47 g, K: 0 mg,        | En: 624 kcal, Fe: 40 g, Zs: 12 g, Tzs: 0 g, Szh: 76 g, Cu: 4 g, Só: 1.72 g, K: 0 mg, | En: 574 kcal, Fe: 33 g, Zs: 10 g, Tzs: 2 g, Szh: 74 g, Cu: 3 g, Só: 2.74 g, K: 0 mg,          | En: 521 kcal, Fe: 14 g, Zs: 10 g, Tzs: 3 g, Szh: 93 g, Cu: 17 g, Só: 1.11 g, K: 0 mg, |
| <b>Allergének:</b> | zeller,glutén,tej,laktóz,tojás  | zeller,glutén,tojás   | tojás,zeller,glutén,mustár   | zeller,glutén,tej,laktóz,tojás  | tej,laktóz,glutén,tojás   |
| <b>Uzsonna</b>     | <b>Kenőmájas, Tejjes kiőrlésű bagett, Lilahagyma</b>                                  | <b>Almás párna</b>  | <b>Kifli, Kockasajt</b>  | <b>Magyaros szendvicskrém, Vágott zsemle, Uborka</b>  | <b>Joghurt</b>  |
| <b>Tápanyag:</b>   | En: 389 kcal, Fe: 13 g, Zs: 12 g, Tzs: 5 g, Szh: 55 g, Cu: 0 g, Só: 2.18 g, K: 0 mg,  | En: 262 kcal, Fe: 4 g, Zs: 12 g, Tzs: 5 g, Szh: 35 g, Cu: 7 g, Só: 0.57 g, K: 0 mg,         | En: 277 kcal, Fe: 9 g, Zs: 8 g, Tzs: 5 g, Szh: 41 g, Cu: 2 g, Só: 0.41 g, K: 0 mg,   | En: 111 kcal, Fe: 4 g, Zs: 0 g, Tzs: 0 g, Szh: 22 g, Cu: 0 g, Só: 0.13 g, K: 0 mg,            | En: 595 kcal, Fe: 20 g, Zs: 8 g, Tzs: 6 g, Szh: 105 g, Cu: 90 g, Só: 0.63 g, K: 0 mg, |
| <b>Allergének:</b> | mustár,csillagfürt,diófélék,glutén  | diófélék,glutén,laktóz,mogyoró  | glutén,tojás   | glutén  | laktóz,tej  |

Kiállító: Pusztamagyaródi Óvoda és Konyha  
8896 Pusztamagyaród, Kossuth u. 2.  
06-30-662-8474

Lekérdezve: 2025.04.03

Óvoda Konyha

A változtatás jogát fenntartjuk.

# ÉTLAP

## ISKOLA FELSŐS 10-14 -ÉVESEK

Időszak: 2026.04.07 - 2025.04.13 - heti

| Étkezések          | Hétfő  | Kedd   | Szerda   | Csütörtök  | Péntek  |
|--------------------|--|--|--|--|---|
| <b>Tízórai</b>     | Kakaó, Sajttal szórt pogácsa   | Margarin, Párizsi, Vágott zsemle, Paprika  | Margarin, Soproni felvágott, Vágott zsemle, Retek                                    | Tea, Barna zsemle, Tömlős sajt, Paprika  | Tej, Löncs barna zsemle, Retek  |
| <b>Tápanyag:</b>   | En: 460 kcal, Fe: 14 g, Zs: 21 g, Tzs: 11 g, Szh: 59 g, Cu: 12 g, Só: 0.26 g, K: 0 mg, | En: 264 kcal, Fe: 10 g, Zs: 20 g, Tzs: 5 g, Szh: 26 g, Cu: 0 g, Só: 1.02 g, K: 0 mg, | En: 287 kcal, Fe: 11 g, Zs: 23 g, Tzs: 6 g, Szh: 27 g, Cu: 0 g, Só: 1.09 g, K: 0 mg, | En: 429 kcal, Fe: 12 g, Zs: 7 g, Tzs: 4 g, Szh: 76 g, Cu: 11 g, Só: 5.16 g, K: 0 mg,   | En: 317 kcal, Fe: 15 g, Zs: 8 g, Tzs: 4 g, Szh: 45 g, Cu: 12 g, Só: 2.96 g, K: 0 mg,    |
| <b>Allergének:</b> | tej,laktóz,glutén,soja   | glutén   | glutén   | glutén,laktóz,tej  | tej,laktóz,glutén   |
| <b>Ebéd</b>        | Kolbászos kelbimbóleves, Túrós tészta  | Húsleves cérnametéllel Főtt hús, Paradicsommártás, Tejes kiőrlésű kenyér, Burgonya   | Daragaluska leves, Sertéspörkölt, Lencsefőzelék, Tejes kiőrlésű kenyér               | Zellerleves, Krémsajtos illahagymás csirkemell, Rizs, Vágott vegyes savanyú, Eperlevél | Tejfőlös burgonyaleves, Grízes tészta   |
| <b>Tápanyag:</b>   | En: 619 kcal, Fe: 28 g, Zs: 16 g, Tzs: 6 g, Szh: 88 g, Cu: 25 g, Só: 1.99 g, K: 0 mg,  | En: 585 kcal, Fe: 33 g, Zs: 12 g, Tzs: 0 g, Szh: 84 g, Cu: 6 g, Só: 2.82 g, K: 0 mg, | En: 713 kcal, Fe: 45 g, Zs: 13 g, Tzs: 0 g, Szh: 87 g, Cu: 4 g, Só: 1.96 g, K: 0 mg, | En: 656 kcal, Fe: 38 g, Zs: 11 g, Tzs: 2 g, Szh: 85 g, Cu: 3 g, Só: 3.14 g, K: 0 mg,   | En: 595 kcal, Fe: 16 g, Zs: 11 g, Tzs: 3 g, Szh: 107 g, Cu: 19 g, Só: 1.26 g, K: 0 mg,  |
| <b>Allergének:</b> | zeller,glutén,tej,laktóz,tojás   | zeller,glutén,tojás  | tojás,zeller,glutén,mustár   | zeller,glutén,tej,laktóz,tojás   | tej,laktóz,glutén,tojás   |
| <b>Uzsonna</b>     | Kenőmájas, Tejes kiőrlésű bagett, Lilahagyma   | Almás párna  | Kifli, Kockasajt   | Magyaros szendvicskrém, Vágott zsemle, Uborka  | Joghurt   |
| <b>Tápanyag:</b>   | En: 445 kcal, Fe: 15 g, Zs: 13 g, Tzs: 5 g, Szh: 62 g, Cu: 1 g, Só: 2.50 g, K: 0 mg,   | En: 300 kcal, Fe: 5 g, Zs: 13 g, Tzs: 5 g, Szh: 40 g, Cu: 8 g, Só: 0.65 g, K: 0 mg,  | En: 317 kcal, Fe: 11 g, Zs: 10 g, Tzs: 5 g, Szh: 47 g, Cu: 3 g, Só: 0.47 g, K: 0 mg, | En: 127 kcal, Fe: 5 g, Zs: 0 g, Tzs: 0 g, Szh: 25 g, Cu: 0 g, Só: 0.14 g, K: 0 mg,     | En: 680 kcal, Fe: 23 g, Zs: 10 g, Tzs: 6 g, Szh: 120 g, Cu: 103 g, Só: 0.72 g, K: 0 mg, |
| <b>Allergének:</b> | mustár,csillagfürt,diófélék,glutén   | diófélék,glutén,laktóz,mogyoró   | glutén,tojás   | glutén   | laktóz,tej  |