




Óvoda Konyha

ÉTLAP

Időszak: 2025.04.14 - 2025.04.20 - heti







ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Etkezesek	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej, Barna zsemle, Magyaros vajkrém, Uborka	Barna zsemle, Margarin, Sonkás felvágott, Paprika	Margarin, Olasz felvágott, Retek		
Tápanyag:	<i>En: 489 kcal, Fe: 15 g, Zs: 14 g, Tzs: 3 g, Szh: 73 g, Cu: 18 g, Só: 4.33 g, K: 0 mg,</i>	<i>En: 367 kcal, Fe: 15 g, Zs: 14 g, Tzs: 3 g, Szh: 56 g, Cu: 1 g, Só: 4.89 g, K: 0 mg,</i>	<i>En: 140 kcal, Fe: 5 g, Zs: 19 g, Tzs: 4 g, Szh: 2 g, Cu: 0 g, Só: 0.76 g, K: 0 mg,</i>		
Allergének:	<i>tej, laktóz, glutén</i>	<i>glutén</i>			
Ebéd	Vegyes zöldségleves V., Hentestokány sertéshúsból, Bulgur, Savanyú cékla, Banán	Kelbimbóleves, Panírozott halfilé, Petrezselymes burgonya, Kiskagyló, Csemege uborka	Fokhagymakrémleves, Tavaszi sertésragu, Rizs, Kukoricapehely		
Tápanyag:	<i>En: 557 kcal, Fe: 28 g, Zs: 12 g, Tzs: 1 g, Szh: 78 g, Cu: 3 g, Só: 1.96 g, K: 0 mg,</i>	<i>En: 519 kcal, Fe: 21 g, Zs: 17 g, Tzs: 3 g, Szh: 88 g, Cu: 6 g, Só: 2.21 g, K: 0 mg,</i>	<i>En: 759 kcal, Fe: 14 g, Zs: 12 g, Tzs: 3 g, Szh: 167 g, Cu: 5 g, Só: 0.95 g, K: 0 mg,</i>		
Allergének:	<i>zeller, glutén</i>	<i>zeller, glutén, hal, laktóz, puhatestűek, tojás</i>	<i>tej, laktóz, glutén, dió, zeller</i>		
Uzsonna	Kakaós csiga	Sajtos rúd	Briós, Banán		
Tápanyag:	<i>En: 179 kcal, Fe: 3 g, Zs: 9 g, Tzs: 0 g, Szh: 22 g, Cu: 0 g, Só: 0.01 g, K: 0 mg,</i>	<i>En: 155 kcal, Fe: 3 g, Zs: 10 g, Tzs: 3 g, Szh: 13 g, Cu: 0 g, Só: 0.01 g, K: 0 mg,</i>	<i>En: 225 kcal, Fe: 6 g, Zs: 2 g, Tzs: 1 g, Szh: 46 g, Cu: 5 g, Só: 0.25 g, K: 0 mg,</i>		
Allergének:	<i>glutén, tej, tojás</i>	<i>glutén, laktóz</i>	<i>glutén, tojás, tej</i>		

ÉTLAP

Időszak: 2025.04.14 - 2025.04.20 - heti

ISKOLA FELSŐS 10-14 -ÉVESEK

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaniliás tej, Barna zsemle, Magyaros vajkrém, Uborka	Barna zsemle, Margarin, Sonkás felvágott, Paprika	Margarin, Olasz felvágott, Retek		
Tápanyag:	En: 559 kcal, Fe: 18 g, Zs: 15 g, Tzs: 3 g, Szh: 83 g, Cu: 21 g, Só: 4.94 g, K: 0 mg,	En: 419 kcal, Fe: 18 g, Zs: 16 g, Tzs: 3 g, Szh: 64 g, Cu: 1 g, Só: 5.58 g, K: 0 mg,	En: 160 kcal, Fe: 6 g, Zs: 22 g, Tzs: 4 g, Szh: 2 g, Cu: 0 g, Só: 0.86 g, K: 0 mg,		
Allergének:	tej,laktóz,glutén	glutén			
Ebéd	Vegyes zöldségleves V., Hentestokány sertéshúsból, Bulgur, Savanyú cékla, Banán	Kelbimbóleves, Panírozott halfilé, Petrezselymes burgonya, Kiskagyló, Csemege uborka	Fokhagymakrémleves, Tavaszi sertésragu, Rizs, Kukoricapehely		
Tápanyag:	En: 637 kcal, Fe: 32 g, Zs: 13 g, Tzs: 1 g, Szh: 90 g, Cu: 4 g, Só: 2.24 g, K: 0 mg,	En: 593 kcal, Fe: 24 g, Zs: 20 g, Tzs: 4 g, Szh: 78 g, Cu: 7 g, Só: 2.53 g, K: 0 mg,	En: 868 kcal, Fe: 16 g, Zs: 14 g, Tzs: 3 g, Szh: 191 g, Cu: 5 g, Só: 1.08 g, K: 0 mg,		
Allergének:	zeller,glutén	zeller,glutén,hal,laktóz,puhatestűek, tojás	tej,laktóz,glutén,dió,zeller		
Uzsonna	Kakaós csiga	Sajtos rúd	Briós, Banán		
Tápanyag:	En: 205 kcal, Fe: 3 g, Zs: 10 g, Tzs: 0 g, Szh: 25 g, Cu: 0 g, Só: 0.02 g, K: 0 mg,	En: 177 kcal, Fe: 3 g, Zs: 11 g, Tzs: 3 g, Szh: 15 g, Cu: 0 g, Só: 0.01 g, K: 0 mg,	En: 257 kcal, Fe: 6 g, Zs: 2 g, Tzs: 1 g, Szh: 52 g, Cu: 5 g, Só: 0.29 g, K: 0 mg,		
Allergének:	glutén,tej,tojás	glutén,laktóz	glutén,tojás,tej		