

Étlap (Óvodás , Tízórai, Uzsonna)

2026.05.04 - 2026.05.10.

<i>Hétfő</i> 2026.05.04	<i>Kedd</i> 2026.05.05.	<i>Szerda</i> 2026.05.06.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.07.	<i>Péntek</i> 2026.05.08.
<p>Tízórai</p> <p>Tea Kenomájás, Kenyér,Paradicsom (06,01,)</p> <p>E: 939(Kj) 225(KCal) F: 8(g)Kol: 50(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tejeskávé, Kisbriós</p> <p>E:1 211(Kj) 290(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tea Vajkrém, kenyér, lillahagyma (01,06,07,)</p> <p>E:1 001(Kj) 240(KCal) F: 10(g)Kol: 21(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej, (07,) Gabonapehely (05,08,11,07,06,01,)</p> <p>E:1 213(Kj) 290(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>Tea Hot-dog (10,01,06,07,)</p> <p>E:1 430(Kj) 342(KCal) F: 57(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 20(g)Cuk: 11(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Lencsegulyás, (01,06,) Szilvás gombóc, (01,03,)</p> <p>E:2 865(Kj) 685(KCal) F: 26(g)Kol: 27(g)Sz: 99(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Grizgaluska leves (01,03,) Gyümölcsmártás (01,07,) Sült csirkecomb,</p> <p>E:1 718(Kj) 411(KCal) F: 14(g)Kol: 49(g)Sz: 61(g) Zsir: 10(g)Cuk: 19(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>Burgonya leves, (01,) Rakott karfiol (07,)</p> <p>E:1 779(Kj) 426(KCal) F: 24(g)Kol: 54(g)Sz: 45(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 48(mg)</p>	<p>Tojás leves (03,01,) Borsós tokány (07,01,) Tészta köret (01,03,)</p> <p>E:2 321(Kj) 555(KCal) F: 33(g)Kol:279(g)Sz: 55(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 16(mg)</p>	<p>Csontleves (01,03,) Rántott sajt, Tartár mártás Bulgur köret (01,)</p> <p>E:4 028(Kj) 964(KCal) F: 29(g)Kol: 4(g)Sz: 94(g) Zsir: 47(g)Cuk: 0(g)Só:3,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Szendvics (01,06,07,)</p> <p>E: 743(Kj) 178(KCal) F: 52(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Fitt szilvás rácos táska (01,03,)</p> <p>E:1 299(Kj) 311(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcslé, Kenyér (01,06,)</p> <p>E:1 104(Kj) 264(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 2(g)Cuk: 32(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kifli, (01,07,06,) Sajt, (07,)</p> <p>E: 825(Kj) 197(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Pizza (03,06,07,11,09,10,08,05,)</p> <p>E: 529(Kj) 127(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>