

**Étlap óvodások 4-6**  
**2022.06.13. - 2022.06.19.**

	<b>hétfő</b> 2022.06.13	<b>kedd</b> 2022.06.14.	<b>szerda</b> 2022.06.15.	<b>csütörtök</b> 2022.06.16.	<b>péntek</b> 2022.06.17.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), Magvas kifli (01,11),</b>  E:1 619(Kj) 387(KCal) E: 16(g) Kol: 28(g) Sz: 54(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 249(mg)	<b>Gyümölcs tea, Körözött (07), Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E: 909(Kj) 217(KCal) F: 8(g) Kol: 11(g) Sz: 31(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 52(mg)	<b>Tejeskávé (07), Briós (01,03,07),</b>  E:1 520(Kj) 364(KCal) E: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 56(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	<b>Tej (07), Zala felvágott (06,01), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 720(Kj) 411(KCal) E: 15(g) Kol: 43(g) Sz: 42(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 257(mg)	<b>Tea, Rákóczi szalámi, Félbarna kenyér (01), Margarin, Zöldség,</b>  E:1 534(Kj) 367(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 10(g) Cuk: 8(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 19(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros gombaleves (01,03), Spagetti carbonara (01,07),</b>  E:1 778(Kj) 425(KCal) E: 18(g) Kol: 50(g) Sz: 58(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,49(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 125(mg)	<b>BrokkolikréMLEVES (07,01), Tavaszi rizseshús, Csemegeuborka, Gyümölcs,</b>  E:2 008(Kj) 480(KCal) E: 14(g) Kol: 41(g) Sz: 54(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 175(mg)	<b>Minesztrone leves (09), Rántott halfilé (04,01,03), Párolt köles, Tartár mártás (07,10,03),</b>  E:2 819(Kj) 674(KCal) E: 27(g) Kol: 50(g) Sz: 70(g) Zsir: 34(g) Cuk: 1(g) Só:1,78(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 118(mg)	<b>Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Sóskafozelék (07,01), Fott tojás (03), Fott burgonya kis adag,</b>  E:2 237(Kj) 535(KCal) E: 20(g) Kol:229(g) Sz: 83(g) Zsir: 12(g) Cuk: 6(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 343(mg)	<b>Csirkegulyás (09,01,03), Grízes tészta (01),</b>  E:2 919(Kj) 698(KCal) E: 26(g) Kol: 37(g) Sz: 76(g) Zsir: 20(g) Cuk: 18(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 62(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 010(Kj) 242(KCal) E: 8(g) Kol: 28(g) Sz: 31(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	<b>Kocka sajt (07), Kifli (01,07), Zöldség,</b>  E: 816(Kj) 195(KCal) F: 7(g) Kol: 27(g) Sz: 30(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,17(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 149(mg)	<b>Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01),</b>  E: 483(Kj) 116(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 15(mg)	<b>Metélőhagymás vajkrém, Zsemle (01),</b>  E: 858(Kj) 205(KCal) F: 5(g) Kol: 23(g) Sz: 27(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 14(mg)	<b>Pizzás kifli (01,03),</b>  E: 979(Kj) 234(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestűek,