

**Étlap óvodások 4-6**  
**2022.06.20. - 2022.06.26.**

	<b>hétfő</b> 2022.06.20	<b>kedd</b> 2022.06.21.	<b>szerda</b> 2022.06.22.	<b>csütörtök</b> 2022.06.23.	<b>péntek</b> 2022.06.24.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), Mogorókrém (08,05,06,07), Kifli (01,07),</b> E:1 343(Kj) 321(KCal) E: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 42(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 255(mg)	<b>Tea, Házi tonhalkrém (07,04), Zsemle (01), Zöldség,</b> E:1 118(Kj) 267(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 10(g) Cuk: 8(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 26(mg)	<b>Tej (07), Sárgarépas margarinos barnakenyér (07,01),</b> E:1 043(Kj) 250(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 30(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 237(mg)	<b>Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07),</b> E:1 197(Kj) 286(KCal) E: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 46(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 293(mg)	<b>Karamellás tej (07), Kakaós csiga( kicsi) (01,03,07),</b> E:1 422(Kj) 340(KCal) E: 7(g) Kol: 18(g) Sz: 49(g) Zsir: 13(g) Cuk: 25(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 187(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Karalábéleves (01,03), Paprikás csirke, Tészta köret durum tésztaival (01), Gyümölcs,</b> E:1 752(Kj) 419(KCal) E: 27(g) Kol: 52(g) Sz: 49(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 75(mg)	<b>Hamis gulyásleves (09,01,03), Zöldborsófozelék (07,01), Rántott sajt (07,01,03),</b> E:2 594(Kj) 621(KCal) E: 31(g) Kol: 75(g) Sz: 64(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 432(mg)	<b>Gyümölcsleves (07,01), Sült csirke-comb, Kukoricás rizs,</b> E:1 596(Kj) 382(KCal) E: 11(g) Kol: 29(g) Sz: 58(g) Zsir: 11(g) Cuk: 7(g) Só:1,63(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 59(mg)	<b>Sajtgaluskaleves (01,03,07), Brokkolifozelék (01,07), Pulyka pörkölt, Gyümölcs,</b> E:2 849(Kj) 681(KCal) E: 29(g) Kol: 94(g) Sz: 59(g) Zsir: 35(g) Cuk: 0(g) Só:3,31(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 473(mg)	<b>Tárkonyos sertés raguleves (10,07,01,03,09), Szilvás gombóc (01,03),</b> E:2 886(Kj) 690(KCal) E: 21(g) Kol: 64(g) Sz: 93(g) Zsir: 24(g) Cuk: 6(g) Só:2,58(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 135(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Magyaros vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b> E: 995(Kj) 238(KCal) F: 6(g) Kol: 12(g) Sz: 31(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 27(mg)	<b>Párizsi felvágott (06), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b> E:1 225(Kj) 293(KCal) E: 8(g) Kol: 19(g) Sz: 31(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 30(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>Körözött (07), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b> E: 950(Kj) 227(KCal) F: 9(g) Kol: 11(g) Sz: 32(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 60(mg)	<b>Sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b> E: 865(Kj) 207(KCal) F: 23(g) Kol: 13(g) Sz: 32(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 69(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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,