

**Étlap óvodások 4-6**  
**2022.10.10. - 2022.10.16.**

	<b>hétfő</b> 2022.10.10	<b>kedd</b> 2022.10.11.	<b>szerda</b> 2022.10.12.	<b>csütörtök</b> 2022.10.13.	<b>péntek</b> 2022.10.14.	<b>szombat</b> 2022.10.15.
<b>Tízórai</b>	<b>Tejeskávé (07), Mákos kormino (01,06,11),</b>  E:1 294(Kj) 309(KCal) E: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 45(g) Zsir: 7(g) Cuk: 8(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	<b>Tej (07), Gabonapehely (01,06),</b>  E:1 303(Kj) 312(KCal) E: 10(g) Kol: 28(g) Sz: 50(g) Zsir: 7(g) Cuk: 8(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	<b>Tej (07), Briós (01,03,07),</b>  E:1 388(Kj) 332(KCal) E: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 48(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	<b>Tej (07), Fahéjas csiga (01,03,07),</b>  E:1 595(Kj) 382(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	<b>Gyümölcs tea, Körözött (07), Kifli (01,07),</b>  E: 845(Kj) 202(KCal) F: 8(g) Kol: 11(g) Sz: 28(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 52(mg)	<b>Natur joghurt, Kifli (01,07),</b>  E:1 113(Kj) 266(KCal) E: 11(g) Kol: 2(g) Sz: 35(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 26(g) Ca: 377(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Zellerkrémleves (09,01), Sólet főtt tojással,(03)</b>  E:1 621(Kj) 388(KCal) E: 20(g) Kol:210(g) Sz: 53(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 140(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Burgonyafőzelék (01,07), Grill virsli, Gyümölcs,</b>  E:1 806(Kj) 432(KCal) E: 14(g) Kol: 93(g) Sz: 41(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:1,01(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 62(mg)	<b>Karfiolleves(tejfölös) (01,03,07), Sajtos halfilé (04,07,01), Párolt köles, Párolt zöldségekötet kis adag</b>  E:2 721(Kj) 651(KCal) E: 28(g) Kol: 19(g) Sz: 76(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:1,01(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 143(mg)	<b>Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt,</b>  E:1 998(Kj) 478(KCal) E: 14(g) Kol: 38(g) Sz: 59(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 249(mg)	<b>Borjúraguleves (09,01,03), Tejberizs fahéj szórat (07), Gyümölcs,</b>  E:2 134(Kj) 510(KCal) E: 23(g) Kol: 63(g) Sz: 78(g) Zsir: 10(g) Cuk: 15(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 362(mg)	<b>Rostos gyümölcsle, Rakott zöldbab pulykahússal (07),</b>  E:1 949(Kj) 466(KCal) E: 22(g) Kol: 68(g) Sz: 50(g) Zsir: 18(g) Cuk: 3(g) Só:0,62(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 85(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 355(Kj) 324(KCal) E: 12(g) Kol: 27(g) Sz: 31(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 174(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>Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 355(Kj) 324(KCal) E: 9(g) Kol: 29(g) Sz: 31(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 26(mg)	<b>Májkrem (07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 864(Kj) 207(KCal) F: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 46(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	<b>Zöldfűszeres szendvicskrem (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  E: 824(Kj) 197(KCal) F: 5(g) Kol: 28(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	<b>Párizsi felvágott (06), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E: 917(Kj) 219(KCal) F: 8(g) Kol: 19(g) Sz: 31(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 30(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,