

**Étlap óvodások 4-6**  
**2023.01.23. - 2023.01.29.**

	<b>hétfő</b> 2023.01.23.	<b>kedd</b> 2023.01.24.	<b>szerda</b> 2023.01.25.	<b>csütörtök</b> 2023.01.26.	<b>péntek</b> 2023.01.27.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), Sajtos rúd (01,03,07),</b> E:1 617(Kj) 387(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	<b>Tea, Túrós batyu (pékárú) (01,03,07),</b> E:1 696(Kj) 406(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 20(g) Cuk: 14(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)	<b>Tej (07), Diákcsemege felvágott, Margarin (07), Félbarna kenyér (01),</b> E:1 558(Kj) 373(KCal) E: 11(g) Kol: 18(g) Sz: 32(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 187(mg)	<b>Tejeskávé (07), Burgonyás pogácsa (07,01,03),</b> E:1 287(Kj) 308(KCal) E: 12(g) Kol: 57(g) Sz: 43(g) Zsir: 9(g) Cuk: 8(g) Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 264(mg)	<b>Tea, Mákos kormino (01,06,11),</b> E: 783(Kj) 187(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 2(g) Cuk: 8(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Tejfölös burgonyaleves (01), Milánói makaróni (07,01,03), Gyümölcs,</b> E:2 232(Kj) 534(KCal) E: 25(g) Kol: 79(g) Sz: 67(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 161(mg)	<b>Húsleves (09), Lencsefőzelék (07,01,10), Sült debreceni,</b> E:2 479(Kj) 593(KCal) E: 31(g) Kol: 32(g) Sz: 47(g) Zsir: 28(g) Cuk: 3(g) Só:2,62(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 98(mg)	<b>Minesztrone leves (09), Tavaszi sertésragu (01), Párolt rizs,</b> E:1 739(Kj) 416(KCal) E: 15(g) Kol: 28(g) Sz: 51(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:2,00(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 70(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Finomfőzelék (07,01), Rántott sajt (07,01,03), Gyümölcs,</b> E:2 715(Kj) 650(KCal) E: 23(g) Kol:134(g) Sz: 58(g) Zsir: 35(g) Cuk: 4(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 423(mg)	<b>Pulykaraguleves (09), Császármorzsa (01,03), Sárgabaracklekvár,</b> E:2 583(Kj) 618(KCal) E: 24(g) Kol: 38(g) Sz: 98(g) Zsir: 14(g) Cuk: 45(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 43(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Virágméz, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b> E:1 098(Kj) 263(KCal) E: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 19(mg)	<b>Magvas sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b> E: 897(Kj) 215(KCal) F: 9(g) Kol: 27(g) Sz: 32(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 69(mg)	<b>Teljes kiőrlésű kifli (01), Kocka sajt (07),</b> E: 669(Kj) 160(KCal) F: 11(g) Kol: 27(g) Sz: 45(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,28(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 146(mg)	<b>Körözött (07), Zsemle (01),</b> E: 807(Kj) 193(KCal) F: 7(g) Kol: 11(g) Sz: 29(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	<b>Metélőhagymás vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b> E: 937(Kj) 224(KCal) F: 6(g) Kol: 23(g) Sz: 29(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 18(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,