

**Étlap óvodások 4-6**  
2023.08.28. - 2023.09.03.

	<b>hétfő</b> 2023.08.28	<b>kedd</b> 2023.08.29.	<b>szerda</b> 2023.08.30.	<b>csütörtök</b> 2023.08.31.	<b>péntek</b> 2023.09.01.
<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>Tejeskávé (07), Lekváros bukta (01,03),</b> E:1 932(Kj) 462(KCal) E: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 74(g) Zsir: 11(g) Cuk: 13(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(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>Tea, Fahéjas csiga (01,03,07),</b> E:1 217(Kj) 291(KCal) E: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 8(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	<b>Natur joghurt (07), 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>Zellerkrémleves (09,01), Spenótos penne (01,03,07), Gyümölcs,</b> E:1 721(Kj) 412(KCal) E: 17(g) Kol: 41(g) Sz: 64(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,80(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 240(mg)	<b>Daragaluska leves (09,01,03), Karalábéfőzelék (01,03), Vagdaltszelet (01,03),</b> E:1 488(Kj) 356(KCal) E: 11(g) Kol: 88(g) Sz: 31(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 101(mg)	<b>Póréhagymakrémleves (07,01), Sajtos halfilé (04,07,01), Bulgur (01), Tartár mártás (07,10,03),</b> E:2 160(Kj) 517(KCal) E: 22(g) Kol: 27(g) Sz: 51(g) Zsir: 28(g) Cuk: 2(g) Só:2,37(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 91(mg)	<b>Reszelt tészta leves (01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03),</b> E:1 700(Kj) 407(KCal) E: 18(g) Kol:223(g) Sz: 55(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 327(mg)	<b>Frankfurti leves (07,01), Mákos metélt (01,03), Alma,</b> E:2 619(Kj) 627(KCal) E: 21(g) Kol: 51(g) Sz: 68(g) Zsir: 28(g) Cuk: 6(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 225(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Mézes kenyér (01,07),</b> E:1 023(Kj) 245(KCal) E: 6(g) Kol: 18(g) Sz: 36(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:0,78(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 23(mg)	<b>Túrókrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b> E: 820(Kj) 196(KCal) F: 9(g) Kol: 15(g) Sz: 30(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 39(mg)	<b>Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), 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>Olasz felvágott, Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség,</b> E:1 276(Kj) 305(KCal) E: 8(g) Kol: 29(g) Sz: 30(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 23(mg)	<b>Zöldfűszeres szendvicskrém (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)

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,