

**Étlap óvodások 4-6**  
**2023.09.25. - 2023.10.01.**

	<b>hétfő</b> 2023.09.25	<b>kedd</b> 2023.09.26.	<b>szerda</b> 2023.09.27.	<b>csütörtök</b> 2023.09.28.	<b>péntek</b> 2023.09.29.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), Pizzás stangli (01,03),</b> E:1 499(Kj) 359(KCal) E: 15(g) Kol: 28(g) Sz: 36(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	<b>Tea, Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b> E:1 211(Kj) 290(KCal) E: 9(g) Kol: 10(g) Sz: 40(g) Zsir: 10(g) Cuk: 8(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 27(mg)	<b>Tej (07), Lekváros bukta(kicsi) (01,03),</b> E:1 160(Kj) 278(KCal) E: 10(g) Kol: 28(g) Sz: 38(g) Zsir: 8(g) Cuk: 3(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 238(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>Kakaó (07), Magvas kifli (01,11),</b> E:1 768(Kj) 423(KCal) E: 16(g) Kol: 24(g) Sz: 69(g) Zsir: 8(g) Cuk: 15(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 260(mg)
<b>Ébéd</b>	<b>Köménymaglevés csurgatott galuskával (01,03), Hentes sertés tokány, Párolt rizs, Gyümölcs,</b> E:2 232(Kj) 534(KCal) E: 15(g) Kol:149(g) Sz: 56(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 63(mg)	<b>Zöldséges tarhonyaleves, Lencsefőzelék (07,01,10), Virsli pörkölt,</b> E:2 111(Kj) 505(KCal) E: 25(g) Kol: 28(g) Sz: 60(g) Zsir: 17(g) Cuk: 3(g) Só:1,82(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 104(mg)	<b>Brokkolikrémleves (07,01), Parajos halfilé (04,01), Zöldséges bulgur (01),</b> E:2 384(Kj) 570(KCal) E: 24(g) Kol: 18(g) Sz: 53(g) Zsir: 28(g) Cuk: 1(g) Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 162(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Zöldbabfőzelék (07,01), Vagdalt pogácsa baromfi húsból (01,03), Gyümölcs,</b> E:1 927(Kj) 461(KCal) E: 22(g) Kol:125(g) Sz: 39(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:1,67(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 114(mg)	<b>Gulyásleves (09,01,03), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat,</b> E:1 932(Kj) 462(KCal) E: 17(g) Kol: 47(g) Sz: 64(g) Zsir: 12(g) Cuk: 10(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 293(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),</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>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>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>Magvas sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b> E: 833(Kj) 199(KCal) F: 8(g) Kol: 27(g) Sz: 30(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 60(mg)	<b>Marhapárizsi (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b> E:1 233(Kj) 295(KCal) E: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 24(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,