

## Étlap óvodások 4-6

2023.10.30. - 2023.11.05.

|                | <b>hétfő</b><br>2023.10.30                                                                                                                                                                                | <b>kedd</b><br>2023.10.31.                                                                                                                                                                             | <b>szerda</b><br>2023.11.01.                                                                               | <b>csütörtök</b><br>2023.11.02.                                                                                                                                                                                 | <b>péntek</b><br>2023.11.03.                                                                                                                                                                       |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tea, Backonos stangli (01,07),</b><br><br>E:1 150(Kj) 275(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 54(g) Zsir: 3(g) Cuk: 10(g) Só:0,80(g)<br>Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)                                              | <b>Tej (07), Lekváros bukta, papucs (01,03),</b><br><br>E:1 800(Kj) 431(KCal) E: 14(g) Kol: 28(g)<br>Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)                            | <br><br>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg) | <b>Tej (07), Gabonapehely (01,06),</b><br><br>E:1 303(Kj) 312(KCal) E: 10(g) Kol: 28(g)<br>Sz: 50(g) Zsir: 7(g) Cuk: 8(g) Só:0,25(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)                                                | <b>Citromos tea, Házi tonhalkrém (07,04), Korpás zsemle (01), Zöldség,</b><br><br>E:1 010(Kj) 242(KCal) E: 8(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 31(g) Zsir: 10(g) Cuk: 1(g) Só:0,70(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 36(mg) |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Tejfölös gombaleves (07,01,03), Paprikás burgonya virslivel, Savanyúság,</b><br><br>E:1 924(Kj) 460(KCal) E: 15(g) Kol: 30(g)<br>Sz: 50(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:1,21(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 66(mg) | <b>Zellerkrémleves (01,09), Csirkepaprikás (07), Párolt köles, Gyümölcs,</b><br><br>E:1 932(Kj) 462(KCal) E: 17(g) Kol: 38(g)<br>Sz: 66(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:2,62(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 95(mg) | <br><br>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg) | <b>Nyírségi gombóclevés (01,03), Finomfőzelék (01,07), Virsli pörkölt, Gyümölcs,</b><br><br>E:2 176(Kj) 521(KCal) E: 14(g) Kol: 22(g)<br>Sz: 51(g) Zsir: 27(g) Cuk: 6(g) Só:0,80(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 169(mg) | <b>Lencseleves füstölt hússal (10,01,07), Grízes tészta (01),</b><br><br>E:2 402(Kj) 575(KCal) E: 19(g) Kol: 16(g)<br>Sz: 53(g) Zsir: 23(g) Cuk: 7(g) Só:1,62(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 55(mg)        |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Fűszeres vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),</b><br><br>E: 788(Kj) 189(KCal) F: 10(g) Kol: 23(g)<br>Sz: 43(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 24(mg)                        | <b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b><br><br>E: 880(Kj) 210(KCal) F: 7(g) Kol: 27(g)<br>Sz: 33(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,07(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 149(mg)                  | <br><br>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg) | <b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b><br><br>E: 880(Kj) 210(KCal) F: 7(g) Kol: 27(g)<br>Sz: 33(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,07(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 149(mg)                           | <b>Tepertős pogácsa (01,03),</b><br><br>E: 857(Kj) 205(KCal) E: 4(g) Kol:1 550(g)<br>Sz: 22(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g)<br>Tel.Zs: 0(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,