

**Étlap óvodások 4-6**  
**2024.04.29. - 2024.05.05.**

	<b>hétfő</b> 2024.04.29	<b>kedd</b> 2024.04.30.	<b>szerda</b> 2024.05.01.	<b>csütörtök</b> 2024.05.02.	<b>péntek</b> 2024.05.03.
<b>Tízórai</b>	<b>Tea, Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (10),</b> E:1 072(Kj) 257(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 35(g) Zsir: 8(g) Cuk: 9(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	<b>Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiórlésú kifli (01), Zöldség,</b> E:1 351(Kj) 323(KCal) F: 13(g) Kol: 29(g) Sz: 54(g) Zsir: 21(g) Cuk: 8(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 32(mg)	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)	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)	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>Ebéd</b>	<b>Zellerkrémleves (09,01), Csirkepaprikás (07), Tészta köret (01,03), Csemegeuborka,</b> E:1 708(Kj) 409(KCal) F: 15(g) Kol: 50(g) Sz: 15(g) Zsir: 55(g) Cuk: 1(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 92(mg)	<b>Márgombóclevés (03,01,09), Finomfőzelék (07,01), Grill virsli, Gyümölcs,</b> E:2 352(Kj) 563(KCal) F: 20(g) Kol: 51(g) Sz: 52(g) Zsir: 29(g) Cuk: 4(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 184(mg)	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)	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)	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>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt (07), Teljes kiórlésú 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>Tojáskrém (03,07,10), Zsemle (01),</b> E: 717(Kj) 172(KCal) F: 5(g) Kol: 53(g) Sz: 25(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 24(mg)	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)	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)	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)

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,