

**Étlap óvodások 4-6**  
**2024.07.08. - 2024.07.14.**

	<b>hétfő</b> 2024.07.08	<b>kedd</b> 2024.07.09.	<b>szerda</b> 2024.07.10.	<b>csütörtök</b> 2024.07.11.	<b>péntek</b> 2024.07.12.
<b>Tízórai</b>	<b>Tea, Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (10),</b> E:1 072(Kj) 257(KCal) E: 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>Tej (07), Csokis croissant (01,03,07),</b> E:1 982(Kj) 474(KCal) E: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 59(g) Zsir: 22(g) Cuk: 12(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	<b>Tea, Paprikás felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b> E:1 243(Kj) 297(KCal) E: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 14(g) Cuk: 8(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 30(mg)	<b>Tea, Sajtos pogácsa (01,07,03),</b> E:1 131(Kj) 271(KCal) E: 7(g) Kol: 43(g) Sz: 40(g) Zsir: 9(g) Cuk: 9(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 42(mg)	<b>Trappista sajt, Margarin. (07), Zsemle (01), Zöldség,</b> E:1 093(Kj) 261(KCal) E: 11(g) Kol: 27(g) Sz: 28(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 171(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Rizsleves (09), Paprikás burgonya virslivel, Csemegeuborka,</b> E:1 657(Kj) 396(KCal) E: 12(g) Kol: 20(g) Sz: 47(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 62(mg)	<b>Tavaszi zöldségleves eperlevéllel (01,03), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), Gyümölcs,</b> E:2600(Kj) 611(KCal) F: 33(g) Kol:109(g) Sz: 83(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:0,56(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 239(mg)□	<b>Erdei gyümölcsleves (07,01), Rántott csirkemell (01,03), Párolt rizs, Savanyúság,</b> E:2 511(Kj) 601(KCal) E: 28(g) Kol:106(g) Sz: 80(g) Zsir: 18(g) Cuk: 7(g) Só:0,46(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 87(mg)	<b>Daragaluska leves (09,01,03), Zöldbabfőzelék (07,01), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs,</b> E:2 317(Kj) 554(KCal) E: 15(g) Kol: 94(g) Sz: 47(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 135(mg)	<b>Babgulyásleves (09,01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat,</b> E:1 650(Kj) 390(KCal) E: 15(g) Kol: 45(g) Sz: 56(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 280(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b> E: 733(Kj) 175(KCal) F: 11(g) Kol: 27(g) Sz: 48(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,28(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 155(mg)	<b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b> E: 989(Kj) 237(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 15(mg)	<b>Lekváros kenyér (01,07),</b> E: 919(Kj) 220(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 9(g) Cuk: 6(g) Só:0,65(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 16(mg)	<b>Tojáskrém magokkal (03,01,10,11,07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b> E: 723(Kj) 173(KCal) F: 12(g) Kol: 42(g) Sz: 48(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	<b>Fűszeres vajkrém (07), Sajtos kenyér (01,07),</b> E: 349(Kj) 84(KCal) F: 1(g) Kol: 23(g) Sz: 2(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 3(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=Csillagfürt,14=Puhatestűek,