

**Étlap óvodások 4-6**  
**2024.07.15. - 2024.07.21.**

	<b>hétfő</b> 2024.07.15	<b>kedd</b> 2024.07.16.	<b>szerda</b> 2024.07.17.	<b>csütörtök</b> 2024.07.18.	<b>péntek</b> 2024.07.19.
<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>Tea, Csirkemell sonka (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  E:1 135(Kj) 271(KCal) E: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 10(g) Cuk: 8(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 104(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, Soproni felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 337(Kj) 320(KCal) E: 9(g) Kol: 13(g) Sz: 36(g) Zsir: 14(g) Cuk: 8(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 12(mg)	<b>Gyümölcs tea, Vaníliás croissant (01,03,07),</b>  E:1 485(Kj) 355(KCal) E: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 16(g) Cuk: 13(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 1(mg)
	<b>Zöldségkrémleves (09,01,03), Carbonara penne (07,01,03),</b>  E:1 932(Kj) 462(KCal) E: 22(g) Kol: 35(g) Sz: 67(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 100(mg)	<b>Húsgombóclevés (09,01,03), Sóskafezelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), Gyümölcs,</b>  E:1 780(Kj) 426(KCal) E: 17(g) Kol:238(g) Sz: 57(g) Zsir: 12(g) Cuk: 6(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 288(mg)	<b>Magyaros gombaleves (01,03), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges bulgur (01),</b>  E:2 133(Kj) 510(KCal) E: 21(g) Kol: 62(g) Sz: 57(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:0,76(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 269(mg)	<b>Lebbencsleves (01,03), Brokkolifezelék (01,07), Sült virsli, Gyümölcs,</b>  E:2 348(Kj) 562(KCal) E: 17(g) Kol: 32(g) Sz: 49(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:1,42(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 230(mg)	<b>Gulyásleves (09,01,03), Császármorzsa (01,03), Sárgabaracklekvár,</b>  E:2 712(Kj) 649(KCal) E: 17(g) Kol: 23(g) Sz:108(g) Zsir: 14(g) Cuk: 45(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 44(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Vajkrém (07), Zsemle (01), Zöldség,</b>  E: 742(Kj) 178(KCal) F: 5(g) Kol: 23(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,48(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 23(mg)	<b>Túrókrém (07), Zsemle (01),</b>  E: 711(Kj) 170(KCal) F: 8(g) Kol: 15(g) Sz: 26(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 36(mg)	<b>Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 864(Kj) 207(KCal) F: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 46(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	<b>Sonkakrém (07,03,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 672(Kj) 161(KCal) F: 13(g) Kol: 12(g) Sz: 46(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 38(mg)	<b>Körözött (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),</b>  E: 739(Kj) 177(KCal) F: 13(g) Kol: 11(g) Sz: 44(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 57(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,