

**Étlap óvodások 4-6**  
**2024.10.07. - 2024.10.13.**

	<b>hétfő</b> 2024.10.07	<b>kedd</b> 2024.10.08.	<b>szerda</b> 2024.10.09.	<b>csütörtök</b> 2024.10.10.	<b>péntek</b> 2024.10.11.
<b>Tízórai</b>	<b>Tea, Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),</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, Trappista sajt (07), Teavaj (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 199(Kj) 287(KCal) E: 17(g) Kol: 38(g) Sz: 54(g) Zsir: 16(g) Cuk: 8(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 182(mg)	<b>Tej (07), Fahéjas csiga (01,03,07),</b>  E:1 595(Kj) 382(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	<b>Tea, Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 302(Kj) 311(KCal) E: 8(g) Kol: 19(g) Sz: 36(g) Zsir: 13(g) Cuk: 8(g) Só:0,78(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 15(mg)	<b>Tea, Körözött (07), Zsemle (01), Zöldség,</b>  E: 983(Kj) 235(KCal) F: 8(g) Kol: 11(g) Sz: 37(g) Zsir: 5(g) Cuk: 8(g) Só:0,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 57(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Rostos gyümölcsle, Sólet főtt tojással, füstölt hússal (01,03),</b>  E:2 486(Kj) 595(KCal) E: 26(g) Kol:232(g) Sz: 72(g) Zsir: 20(g) Cuk: 2(g) Só:2,30(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 118(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Burgonyafőzelék (01,07), Pulyka pörkölt, Gyümölcs,</b>  E:1 523(Kj) 364(KCal) E: 14(g) Kol: 96(g) Sz: 42(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:0,61(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 60(mg)	<b>Karfiolkrémleves (07,01), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges köles,</b>  E:2 706(Kj) 647(KCal) E: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 75(g) Zsir: 28(g) Cuk: 1(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 327(mg)	<b>Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt,</b>  E:1 998(Kj) 478(KCal) E: 14(g) Kol: 38(g) Sz: 59(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 249(mg)	<b>Sertés raguleves (09,01,03), Lekváros derelye (01,03), Nektarin,</b>  E:2 181(Kj) 522(KCal) E: 16(g) Kol: 72(g) Sz: 86(g) Zsir: 9(g) Cuk: 10(g) Só:2,06(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 81(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtkrém (07), Kifli (01,07),</b>  E: 737(Kj) 176(KCal) F: 22(g) Kol: 13(g) Sz: 26(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,35(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 60(mg)	<b>Burgonyás pogácsa (07,01,03),</b>  E: 635(Kj) 152(KCal) F: 5(g) Kol: 29(g) Sz: 24(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 36(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>Sajtos rúd (01,03,07),</b>  E:1 097(Kj) 262(KCal) E: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	<b>Pizzás csiga (01,07,03),</b>  E:1 484(Kj) 355(KCal) E: 11(g) Kol: 46(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(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,