

**Étlap óvodások 4-6**  
**2024.10.14. - 2024.10.20.**

|                | <b>hétfő</b><br>2024.10.14  | <b>kedd</b><br>2024.10.15.   | <b>szerda</b><br>2024.10.16.  | <b>csütörtök</b><br>2024.10.17.  | <b>péntek</b><br>2024.10.18.  |
|----------------|---|--|---|--|---|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tea, Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),</b><br><br>E:1 072(Kj) 257(KCal) E: 9(g) Kol: 12(g)<br>Sz: 35(g) Zsir: 8(g) Cuk: 9(g) Só:1,08(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)                     | <b>Tea, Soproni felvágott, Teljes kiórlésű kenyér (01), Margarin (07), Zöldség,</b><br><br>E:1 337(Kj) 320(KCal) E: 9(g) Kol: 13(g)<br>Sz: 36(g) Zsir: 14(g) Cuk: 8(g) Só:1,28(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 12(mg) | <b>Kakaó (07), Kalács (01,03,07), Teavaj (07),</b><br><br>E:1 364(Kj) 326(KCal) E: 11(g) Kol: 36(g)<br>Sz: 50(g) Zsir: 8(g) Cuk: 16(g) Só:0,40(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 241(mg)                           | <b>Citromos tea, Túrista szalámi, Margarin (07), Teljes kiórlésű kenyér (01), Zöldség,</b><br><br>E:1 400(Kj) 335(KCal) E: 10(g) Kol: 3(g)<br>Sz: 29(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:1,18(g)<br>Tel.Zs: 5(g) Ca: 14(mg)                      | <b>Tea, Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiórlésű kifli (01), Zöldség,</b><br><br>E:1 065(Kj) 255(KCal) E: 14(g) Kol: 10(g)<br>Sz: 54(g) Zsir: 13(g) Cuk: 8(g) Só:0,20(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 33(mg) |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Magyaros burgonyaleves (01), Spagetti carbonara (07,01,03), Gyümölcs,</b><br><br>E:2 113(Kj) 505(KCal) E: 22(g) Kol: 74(g)<br>Sz: 77(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,99(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 153(mg) | <b>Húsleves (09), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Csemege sertés sült,</b><br><br>E:1 539(Kj) 368(KCal) E: 17(g) Kol: 45(g)<br>Sz: 25(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:1,50(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 107(mg)    | <b>Brokkolikrémleves (07,01), Grill csirkecomb, Rizibizi, Uborkasaláta,</b><br><br>E:2 017(Kj) 482(KCal) E: 14(g) Kol: 29(g)<br>Sz: 55(g) Zsir: 22(g) Cuk: 11(g) Só:1,73(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 147(mg) | <b>Daragaluska leves (09,01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), Gyümölcs,</b><br><br>E:1 939(Kj) 464(KCal) E: 18(g) Kol:251(g)<br>Sz: 59(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 334(mg) | <b>Bakonyi betyárleves (07,01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat,</b><br><br>E:2 213(Kj) 529(KCal) E: 22(g) Kol: 53(g)<br>Sz: 75(g) Zsir: 12(g) Cuk: 11(g) Só:0,22(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 365(mg)    |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Sajtos pogácsa (01,07,03),</b><br><br>E: 989(Kj) 237(KCal) F: 7(g) Kol: 43(g)<br>Sz: 32(g) Zsir: 9(g) Cuk: 1(g) Só:0,72(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 42(mg)  | <b>Túrókrém (07), Kifli (01,07),</b><br><br>E: 756(Kj) 181(KCal) F: 9(g) Kol: 15(g)<br>Sz: 27(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,40(g)<br>Tel.Zs: 0(g) Ca: 39(mg)  | <b>Bécsi perec (01,07),</b><br><br>E: 479(Kj) 115(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 21(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)   | <b>Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01),</b><br><br>E: 483(Kj) 116(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 20(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,70(g)<br>Tel.Zs: 0(g) Ca: 15(mg)   | <b>Virslis bukta (03,01,07),</b><br><br>E:1 346(Kj) 322(KCal) E: 10(g) Kol: 27(g)<br>Sz: 31(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 12(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,