

## Étlap óvodások 4-6

2024.10.28. - 2024.11.03.

	<b>hétfő</b> 2024.10.28	<b>kedd</b> 2024.10.29.	<b>szerda</b> 2024.10.30.	<b>csütörtök</b> 2024.10.31.	<b>péntek</b> 2024.11.01.
<b>Tízórai</b>	<b>Tea, Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), Zöldség,</b>  E:1 137(Kj) 272(KCal) E: 10(g) Kol: 12(g) Sz: 38(g) Zsir: 8(g) Cuk: 9(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 30(mg)	<b>Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  E:1 368(Kj) 327(KCal) E: 8(g) Kol: 29(g) Sz: 34(g) Zsir: 16(g) Cuk: 8(g) Só:0,78(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 2(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, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 276(Kj) 305(KCal) E: 8(g) Kol: 15(g) Sz: 36(g) Zsir: 13(g) Cuk: 8(g) Só:0,78(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 14(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>Tejfölös gombaleves (01,03,07), Paprikás burgonya virslivel, Savanyúság,</b>  E:1 924(Kj) 460(KCal) E: 15(g) Kol: 30(g) Sz: 50(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 66(mg)	<b>Rostos gyümölcsle, Rakott zöldbab pulykahússal (07), Gyümölcs,</b>  E:2 105(Kj) 503(KCal) E: 23(g) Kol: 68(g) Sz: 58(g) Zsir: 18(g) Cuk: 3(g) Só:0,62(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 98(mg)	<b>Paradicsomleves (01,03,09), Gombás csirkemell (01), Párolt rizs,</b>  E:1 862(Kj) 446(KCal) E: 27(g) Kol: 50(g) Sz: 62(g) Zsir: 9(g) Cuk: 4(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 50(mg)	<b>Tarhonyaleves (01), Szárazbabfőzelék (01,07), Grill virsli,</b>  E:1 850(Kj) 443(KCal) E: 16(g) Kol: 36(g) Sz: 51(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 81(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>Körözött (07), Zsemle (01),</b>  E: 777(Kj) 186(KCal) F: 7(g) Kol: 11(g) Sz: 26(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	<b>Bécsi perec (01,07),</b>  E: 479(Kj) 115(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)	<b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  E: 925(Kj) 221(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 5(mg)	<b>Sajtos pogácsa (01,07,03),</b>  E: 989(Kj) 237(KCal) F: 7(g) Kol: 43(g) Sz: 32(g) Zsir: 9(g) Cuk: 1(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 42(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=Csillagfürt,14=Puhatestűek,