

**Étlap óvodások 4-6**  
**2024.12.02. - 2024.12.08.**

	<b>hétfő</b> 2024.12.02	<b>kedd</b> 2024.12.03.	<b>szerda</b> 2024.12.04.	<b>csütörtök</b> 2024.12.05.	<b>péntek</b> 2024.12.06.	<b>szombat</b> 2024.12.07.
<b>Tízórai</b>	<b>Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),</b>  E:1 861(Kj) 445(KCal) E: 18(g) Kol: 24(g) Sz: 53(g) Zsir: 16(g) Cuk: 2(g) Só:2,16(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 42(mg)	<b>Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiórlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:2 702(Kj) 646(KCal) E: 27(g) Kol: 57(g) Sz:108(g) Zsir: 42(g) Cuk: 16(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 65(mg)	<b>Tej (07), Gabonapehely (01,06),</b>  E:2 605(Kj) 623(KCal) E: 21(g) Kol: 56(g) Sz: 99(g) Zsir: 14(g) Cuk: 15(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 456(mg)	<b>Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiórlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:2 702(Kj) 646(KCal) E: 27(g) Kol: 57(g) Sz:108(g) Zsir: 42(g) Cuk: 16(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 65(mg)	<b>Tea, Sárgabarack dzsem, Zsemle (01),</b>  E:1 345(Kj) 322(KCal) E: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 86(g) Zsir: 1(g) Cuk: 24(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 23(mg)	<b>Pizzás csiga (01,07,03),</b>  E:3 023(Kj) 723(KCal) E: 23(g) Kol: 97(g) Sz: 94(g) Zsir: 24(g) Cuk: 5(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 146(mg)
	<b>Ebéd</b>	<b>Kolbászos sárgaborsóleves (01), Túrós tészta (01,03,07),</b>  E:3 399(Kj) 813(KCal) E: 39(g) Kol: 89(g) Sz:101(g) Zsir: 26(g) Cuk: 1(g) Só:2,86(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 146(mg)	<b>Csontleves (01,03,09), Burgonyafőzelék (01,07), Sertéspörkölt, Gyümölcs,</b>  E:3 168(Kj) 758(KCal) E: 22(g) Kol: 65(g) Sz:100(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(g) Só:1,22(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 197(mg)	<b>Daragaluska leves, Rántott sajt, Zöldséges bulgur (01), Tartár mártás (07,10,03),</b>  E:5 173(Kj) 1 237(KCal) E: 43(g) Kol:198(g) Sz:132(g) Zsir: 66(g) Cuk: 2(g) Só:1,95(g) Tel.Zs: 16(g) Ca: 618(mg)	<b>Zöldborsóleves (01,09), Rakott kelkáposzta (07),</b>  E:3 006(Kj) 719(KCal) E: 32(g) Kol: 64(g) Sz: 63(g) Zsir: 32(g) Cuk: 2(g) Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 327(mg)	<b>Májgombócleves (03,01,09), Tejberizs fahéj szórat (07),</b>  E:3 653(Kj) 874(KCal) E: 34(g) Kol:103(g) Sz:138(g) Zsir: 18(g) Cuk: 30(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 701(mg)
<b>Uzsonna</b>		<b>Zöldfűszeres szendvicskrém (07), Félbarna kenyér (01),</b>  E:1 430(Kj) 342(KCal) E: 11(g) Kol: 55(g) Sz: 49(g) Zsir: 11(g) Cuk: 1(g) Só:1,99(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 29(mg)	<b>Sajtos pogácsa (01,07,03),</b>  E:1 978(Kj) 473(KCal) E: 15(g) Kol: 86(g) Sz: 63(g) Zsir: 17(g) Cuk: 2(g) Só:1,43(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 85(mg)	<b>Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiórlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 487(Kj) 356(KCal) E: 23(g) Kol:105(g) Sz: 92(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 86(mg)	<b>Sajtos pogácsa (01,07,03),</b>  E:1 978(Kj) 473(KCal) E: 15(g) Kol: 86(g) Sz: 63(g) Zsir: 17(g) Cuk: 2(g) Só:1,43(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 85(mg)	<b>Virslis bukta (03,01,07),</b>  E:2 692(Kj) 644(KCal) E: 20(g) Kol: 53(g) Sz: 61(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 29(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,