

**Étlap óvodások 4-6**  
**2024.12.09. - 2024.12.15.**

	<b>hétfő</b> 2024.12.09	<b>kedd</b> 2024.12.10.	<b>szerda</b> 2024.12.11.	<b>csütörtök</b> 2024.12.12.	<b>péntek</b> 2024.12.13.	<b>szombat</b> 2024.12.14.
<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>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>Ébéd</b>	<b>Tojásleves (03,01), Paprikás burgonya virslivel, Csemegeuborka,</b>  E:1 721(Kj) 412(KCal) E: 13(g) Kol: 83(g) Sz: 39(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 57(mg)	<b>Erőleves (01,03,09), Sárgaborsófőzelék (01), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs,</b>  E:1 922(Kj) 460(KCal) E: 20(g) Kol: 52(g) Sz: 54(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 106(mg)	<b>Karalábéleves (01,03), Csirkepaprikás (07), Párolt rizs, Uborka saláta,</b>  E:1 536(Kj) 367(KCal) E: 14(g) Kol: 39(g) Sz: 55(g) Zsir: 9(g) Cuk: 6(g) Só:2,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 77(mg)	<b>Köménymagleves csurgatott galuskával (01,03), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Grill virsli,</b>  E:1 902(Kj) 455(KCal) E: 16(g) Kol:138(g) Sz: 29(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só:3,20(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 96(mg)	<b>Gulyásleves (09,01,03), Tönkölyös piskóta gyümölcs lekvárral,</b>  E:2 506(Kj) 600(KCal) E: 18(g) Kol:204(g) Sz: 89(g) Zsir: 16(g) Cuk: 40(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 149(mg)	<b>Leneseleves füstölt ízzel (07,01,10), Rántott csirkemell (01,03), Párolt köles, Káposzta saláta,</b>  E:2 872(Kj) 687(KCal) E: 38(g) Kol:100(g) Sz: 82(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:1,85(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 92(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:1 511(Kj) 362(KCal) E: 12(g) Kol: 48(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)	<b>Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 435(Kj) 343(KCal) E: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 9(mg)

01=Glutén,02=Rákkfélek,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,