

**Étlap óvodások 4-6**  
**2024.12.16. - 2024.12.22.**

	<b>hétfő</b> 2024.12.16	<b>kedd</b> 2024.12.17.	<b>szerda</b> 2024.12.18.	<b>csütörtök</b> 2024.12.19.	<b>péntek</b> 2024.12.20.
<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, Soproni felvágott, Teljes kiórlésű kenyér (01), Margarin (07), Zöldség,</b>  E:1 337(Kj) 320(KCal) E: 9(g) Kol: 13(g) Sz: 36(g) Zsir: 14(g) Cuk: 8(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 12(mg)	<b>Kakaó (07), Kalács (01,03,07), Teavaj (07),</b>  E:1 364(Kj) 326(KCal) E: 11(g) Kol: 36(g) Sz: 50(g) Zsir: 8(g) Cuk: 16(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 241(mg)	<b>Citromos tea, Túrista szalámi, Margarin (07), Teljes kiórlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 400(Kj) 335(KCal) E: 10(g) Kol: 3(g) Sz: 29(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:1,18(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 14(mg)	<b>Tea, Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiórlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 065(Kj) 255(KCal) E: 14(g) Kol: 10(g) Sz: 54(g) Zsir: 13(g) Cuk: 8(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 33(mg)
	<b>Paradicsomleves (01,03,09), Carbonara penne (07,01,03),</b>  E:1 894(Kj) 453(KCal) E: 21(g) Kol: 36(g) Sz: 70(g) Zsir: 9(g) Cuk: 4(g) Só:1,01(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 76(mg)	<b>Hamis gulyásleves (09,01,03), Tökfőzelék (07,01), Pulyka pörkölt, Banán,</b>  E:2 096(Kj) 501(KCal) E: 16(g) Kol: 39(g) Sz: 58(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:0,62(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 287(mg)	<b>Karfiolleves(tejfölös) (01,03,07), Hentes sertés tokány, Párolt rizs,</b>  E:1 991(Kj) 476(KCal) E: 16(g) Kol: 51(g) Sz: 53(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 81(mg)	<b>Tarhonyaleves (01), Parajfőzelék (07,01), Főtt tojás (03), Főtt burgonya kis adag,</b>  E:1 700(Kj) 407(KCal) E: 18(g) Kol:223(g) Sz: 55(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 327(mg)	<b>Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Mákos metélt (01,03),</b>  E:2 218(Kj) 531(KCal) E: 20(g) Kol: 52(g) Sz: 63(g) Zsir: 21(g) Cuk: 5(g) Só:1,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 205(mg)
<b>Uzsonna</b>	<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)	<b>Túrókrém (07), Kifli (01,07),</b>  E: 756(Kj) 181(KCal) F: 9(g) Kol: 15(g) Sz: 27(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 39(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>Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01),</b>  E: 483(Kj) 116(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 15(mg)	<b>Virslis bukta (03,01,07),</b>  E:1 346(Kj) 322(KCal) E: 10(g) Kol: 27(g) Sz: 31(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) 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,