

Étlap óvodások 4-6
2025.01.13. - 2025.01.19.

	hétfő 2025.01.13	kedd 2025.01.14.	szerda 2025.01.15.	csütörtök 2025.01.16.	péntek 2025.01.17.
Tízórai	Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), E: 930(Kj) 223(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 27(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 351(Kj) 323(KCal) E: 16(g) Kol: 27(g) Sz: 54(g) Zsir: 20(g) Cuk: 8(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 180(mg)	Kakaó, Kalács, Teavaj (07), 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)	Tea, Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, 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)	Tea, Túrista szalámi, Margarin (07), Zsemle (01), E:1 411(Kj) 338(KCal) E: 9(g) Kol: 3(g) Sz: 34(g) Zsir: 18(g) Cuk: 8(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 15(mg)
Ebéd	Zellerkrémleves (09,01), Gombapaprikás (07,01), Tészta köret (01,03), E:1 910(Kj) 457(KCal) E: 15(g) Kol: 35(g) Sz: 18(g) Zsir: 59(g) Cuk: 1(g) Só:1,54(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 104(mg)	Csontleves (01,03,09), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt, Banán, E:1 797(Kj) 430(KCal) E: 11(g) Kol: 31(g) Sz: 51(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:0,62(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 304(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Sajtos csirkemell (07), Párolt rizs, E:2 070(Kj) 495(KCal) E: 30(g) Kol: 75(g) Sz: 58(g) Zsir: 15(g) Cuk: 4(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 212(mg)	Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), E:2 187(Kj) 523(KCal) E: 21(g) Kol:230(g) Sz: 80(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,48(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 384(mg)	Lencsegulyás (01,10), Tönkölyös piskóta gyümölcs lekvárral, E:2 515(Kj) 602(KCal) E: 25(g) Kol:199(g) Sz: 90(g) Zsir: 14(g) Cuk: 40(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 155(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Kifli (01,07), E: 752(Kj) 180(KCal) F: 6(g) Kol: 27(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 140(mg)	Pizzás csiga (01,07,03), E:1 484(Kj) 355(KCal) E: 11(g) Kol: 46(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, 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)	Sajtos rúd (01,03,07), 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)	Körözött (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 884(Kj) 212(KCal) F: 9(g) Kol: 11(g) Sz: 29(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 45(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,