

Étlap óvodások 4-6
2025.01.20. - 2025.01.26.

| | hétfő 2025.01.20. | kedd 2025.01.21. | szerda 2025.01.22. | csütörtök 2025.01.23. | péntek 2025.01.24. |
|----------------|---|--|--|--|--|
| 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, Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Margarin (07), Zöldség, 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) | Tej (07), Fahéjas csiga (01,03,07), 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) | Tea, Gépsonka, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 110(Kj) 265(KCal) E: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 14(g) Cuk: 8(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 30(mg) | Rákóczi szalámi, Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 392(Kj) 333(KCal) E: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 21(mg) |
| Ebéd | Tejfölös burgonyaleves (01), Milánói makaróni (07,01,03), E:1 869(Kj) 447(KCal) E: 20(g) Kol: 58(g) Sz: 58(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,66(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 118(mg) | Húsleves (09), Lencsefőzelék (07,01,10), Vagdaltszelet (01,03), E:2 219(Kj) 531(KCal) E: 27(g) Kol: 72(g) Sz: 53(g) Zsir: 19(g) Cuk: 3(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 112(mg) | Karfiolleves(tejfölös) (01,03,07), Sült csirkecomb, Bulgur (01), Uborka saláta, E:1 550(Kj) 371(KCal) E: 13(g) Kol: 19(g) Sz: 54(g) Zsir: 10(g) Cuk: 5(g) Só:1,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 71(mg) | Tojásleves (03,01), Rakott kelkáposzta (07), Banán, E:1 830(Kj) 438(KCal) E: 14(g) Kol: 90(g) Sz: 47(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 235(mg) | Pulykaraguleves, Szilvás gombóc, E:2 040(Kj) 488(KCal) E: 21(g) Kol: 63(g) Sz: 72(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,77(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 74(mg) |
| Uzsonna | Sárgabaracklekvár, Margarin (07), Kifli (01,07), E:1 078(Kj) 258(KCal) E: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 9(g) Cuk: 11(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 19(mg) | Sajtos pogácsa (01,07,03), 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) | Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 825(Kj) 197(KCal) F: 7(g) Kol: 53(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 22(mg) | Túrókrém (07), Zsemle (01), E: 711(Kj) 170(KCal) F: 8(g) Kol: 15(g) Sz: 26(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 36(mg) | Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01), 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) |

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,