

Étlap óvodások 4-6
2025.01.27. - 2025.02.02.

	hétfő 2025.01.27	kedd 2025.01.28.	szerda 2025.01.29.	csütörtök 2025.01.30.	péntek 2025.01.31.
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, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 351(Kj) 323(KCal) E: 13(g) Kol: 29(g) Sz: 54(g) Zsir: 21(g) Cuk: 8(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 32(mg)	Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07), E:2 371(Kj) 567(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 70(g) Zsir: 26(g) Cuk: 29(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 248(mg)	Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 196(Kj) 286(KCal) E: 13(g) Kol: 15(g) Sz: 54(g) Zsir: 17(g) Cuk: 8(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 35(mg)	Tea, Füstölt sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 113(Kj) 266(KCal) E: 11(g) Kol: 34(g) Sz: 34(g) Zsir: 8(g) Cuk: 8(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 150(mg)
Ebéd	Fokhagymakrémleves (07,01), Bácskai rizseshús, Csemegeuborka, E:1 734(Kj) 415(KCal) E: 12(g) Kol: 38(g) Sz: 61(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,52(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 65(mg)	Lebbencsleves (01,03), Sóskafőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), E:2 058(Kj) 492(KCal) E: 17(g) Kol:223(g) Sz: 60(g) Zsir: 18(g) Cuk: 6(g) Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 278(mg)	Tejfölös karalábéleves (01,03,07), Rántott sajt, Zöldséges bulgur (01), E:2 226(Kj) 533(KCal) E: 20(g) Kol: 65(g) Sz: 60(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:0,77(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 303(mg)	Tarhonyaleves (01), Zöldborsófőzelék (07,01), Grill virsli, Banán, E:2 206(Kj) 528(KCal) E: 25(g) Kol: 34(g) Sz: 72(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 274(mg)	Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Grízes tészta (01), E:1 916(Kj) 458(KCal) E: 13(g) Kol: 15(g) Sz: 41(g) Zsir: 18(g) Cuk: 6(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 47(mg)
Uzsonna	Májkrem (07,10), Kifli (01,07), Zöldség, E: 947(Kj) 226(KCal) F: 8(g) Kol: 28(g) Sz: 28(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 27(mg)	Túrós batyu (01,03,07), E:1 554(Kj) 372(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 908(Kj) 217(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 36(mg)	Házi csirkehúskrém (07), Zsemle (01), E: 896(Kj) 214(KCal) F: 7(g) Kol: 10(g) Sz: 25(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 14(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)

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,