

Étlap óvodások 4-6
2025.02.03. - 2025.02.09.

	hétfő 2025.02.03	kedd 2025.02.04.	szerda 2025.02.05.	csütörtök 2025.02.06.	péntek 2025.02.07.
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, Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 496(Kj) 358(KCal) E: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 14(g) Cuk: 8(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 30(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	Zöldborsókrémleves kölesgolyó (01,09,07), Lecsős csirkemell, Petrezselymes rizs, E:2 310(Kj) 553(KCal) E: 31(g) Kol: 48(g) Sz: 83(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:4,98(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 89(mg)	Húsleves (09), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Rántott párizsi (06,01,03), E:2 647(Kj) 633(KCal) E: 25(g) Kol:141(g) Sz: 42(g) Zsir: 36(g) Cuk: 1(g) Só:1,38(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 142(mg)	Pírtott tészta leves (01,03), Sajtós csirkemell (07), Párolt köles, Csemegeuborka, E:2 229(Kj) 533(KCal) E: 32(g) Kol: 75(g) Sz: 61(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,74(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 260(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Burgonyafőzelék (01,07), Sertéspörkölt, Banán, E:2 109(Kj) 505(KCal) E: 13(g) Kol: 34(g) Sz: 74(g) Zsir: 14(g) Cuk: 5(g) Só:0,51(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 172(mg)	Kolbászos sárgaborsóleves (01), Mákos metélt (01,03), Alma, E:2 196(Kj) 525(KCal) E: 20(g) Kol: 30(g) Sz: 77(g) Zsir: 14(g) Cuk: 5(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 191(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)	Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 744(Kj) 178(KCal) F: 11(g) Kol: 53(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 43(mg)	Lekváros bukta(kicsi) (01,03), E: 640(Kj) 153(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 3(g) Cuk: 3(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 10(mg)	Túrókrém (07), E: 197(Kj) 47(KCal) F: 4(g) Kol: 15(g) Sz: 1(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(mg)	Bécsi perec (01,07), 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)

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,