

Étlap óvodások 4-6
2025.02.24. - 2025.03.02.

	hétfő 2025.02.24	kedd 2025.02.25.	szerda 2025.02.26.	csütörtök 2025.02.27.	péntek 2025.02.28.
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, Trappista sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 060(Kj) 254(KCal) E: 11(g) Kol: 27(g) Sz: 34(g) Zsir: 7(g) Cuk: 8(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 150(mg)
Ebéd	Gombakrémleves (01,03,07), Paprikás burgonya virslivel, Csemegeuborka, E:1 825(Kj) 437(KCal) E: 14(g) Kol: 30(g) Sz: 45(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 68(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Rakott kelkáposzta (07), Banán, E:2 037(Kj) 487(KCal) E: 16(g) Kol: 36(g) Sz: 62(g) Zsir: 16(g) Cuk: 5(g) Só:0,42(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 241(mg)	Tejfölös karalábéleves (01,03,07), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges bulgur (01), Csemegeuborka, E:2 236(Kj) 535(KCal) E: 29(g) Kol: 94(g) Sz: 64(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 94(mg)	Lebbencsleves (01,03), Szárazbabfőzelék (01,07), Pulyka pörkölt, E:1 875(Kj) 448(KCal) E: 16(g) Kol: 40(g) Sz: 54(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:0,86(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 71(mg)	Babgulyás (01), Tejberisz (07), Kakaó szórát, E:2 691(Kj) 644(KCal) E: 28(g) Kol: 52(g) Sz:102(g) Zsir: 12(g) Cuk: 20(g) Só:2,36(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 366(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)	Tojáskrem (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)	Házi tonhalkrem (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 csirkehúskrem (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)	Vaníliás croissant (01,03,07), E:1 462(Kj) 350(KCal) E: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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,