

**Étlap óvodások 4-6**  
**2025.02.10. - 2025.02.16.**

	<b>hétfő</b> 2025.02.10	<b>kedd</b> 2025.02.11.	<b>szerda</b> 2025.02.12.	<b>csütörtök</b> 2025.02.13.	<b>péntek</b> 2025.02.14.
<b>Tízórai</b>	<b>Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),</b>  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)	<b>Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  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)	<b>Kakaó (07), Kalács (01,03,07), Teavaj (07),</b>  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)	<b>Tea, Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  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)	<b>Tea, Túrista szalámi, Margarin (07), Zsemle (01),</b>  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)
<b>Ebéd</b>	<b>Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Káposztás tésztá (01,03),</b>  E:1 806(Kj) 432(KCal) E: 16(g) Kol: 43(g) Sz: 60(g) Zsir: 13(g) Cuk: 3(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 80(mg)	<b>Hamis gulyásleves (09,01,03), Rakott zöldbab (07), Banán,</b>  E:2 304(Kj) 551(KCal) E: 15(g) Kol: 38(g) Sz: 64(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 221(mg)	<b>Gyümölcsleves (07,01), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges rizs, Káposzta saláta,</b>  E:2 508(Kj) 600(KCal) E: 29(g) Kol:106(g) Sz: 76(g) Zsir: 19(g) Cuk: 7(g) Só:0,86(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 110(mg)	<b>Daragaluska leves (09,01,03), Sárgaborsófőzelék (01), Sült virsli,</b>  E:2 395(Kj) 573(KCal) E: 25(g) Kol: 57(g) Sz: 56(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 303(mg)	<b>Lencsegulyás (01,10), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat</b>  E:1 992(Kj) 477(KCal) E: 25(g) Kol: 52(g) Sz: 61(g) Zsir: 13(g) Cuk: 5(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 289(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt (07), Kifli (01,07),</b>  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)	<b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  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)	<b>Pizzás csiga (01,07,03),</b>  E:1 511(Kj) 362(KCal) E: 12(g) Kol: 48(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)	<b>Körözött (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  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)	<b>Sajtos rúd (01,03,07),</b>  E:1 184(Kj) 283(KCal) E: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 16(g) Cuk: 6(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 31(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,