

**Étlap óvodások 4-6**  
**2025.03.03. - 2025.03.09.**

	<b>hétfő</b> 2025.03.03	<b>kedd</b> 2025.03.04.	<b>szerda</b> 2025.03.05.	<b>csütörtök</b> 2025.03.06.	<b>péntek</b> 2025.03.07.
<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, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  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)	<b>Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07),</b>  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)	<b>Tea, Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  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)	<b>Tea, Füstölt sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  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)
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsóleves (01,09), Paprikás csirke, Tészta köret (01,03), Csemegeuborka,</b>  E:2 102(Kj) 503(KCal) E: 33(g) Kol: 78(g) Sz: 19(g) Zsir: 56(g) Cuk: 0(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 95(mg)	<b>Burgonyakrémleves (01,07), Zöldbabfőzelék (07,01), Sült virsli, Gyümölcs,</b>  E:1 991(Kj) 476(KCal) E: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 44(g) Zsir: 26(g) Cuk: 1(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 117(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Grill csirkecomb, Párolt rizs, Káposzta saláta,</b>  E:1 267(Kj) 303(KCal) E: 11(g) Kol: 74(g) Sz: 45(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	<b>Daragaluska leves (09,01,03), Burgonyafőzelék (01,07), Vagdalt (01,03),</b>  E:1 599(Kj) 382(KCal) E: 11(g) Kol: 74(g) Sz: 50(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:1,22(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 80(mg)	<b>Lencseleves (07,01,10), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat,</b>  E:1 906(Kj) 456(KCal) E: 20(g) Kol: 36(g) Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 11(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 292(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>Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  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)	<b>Lekváros bukta(kicsi) (01,03),</b>  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)	<b>Túrókrém (07),</b>  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)	<b>Bécsi perec (01,07),</b>  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,