

Étlap óvodások 4-6
2025.03.10. - 2025.03.16.

	hétfő 2025.03.10	kedd 2025.03.11.	szerda 2025.03.12.	csütörtök 2025.03.13.	péntek 2025.03.14.
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, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, 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)	Kakaó (07), Kalács (01,03,07), Teavaj (07), 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)	Tea, Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, 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)	Tea, Túrista szalámi, Margarin (07), Zsemle (01), 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)
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves (01), Székelykáposzta (07,01), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:2 165(Kj) 518(KCal) E: 17(g) Kol: 40(g) Sz: 65(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 143(mg)	Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), E:2 453(Kj) 587(KCal) E: 29(g) Kol:116(g) Sz: 49(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só:1,56(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 181(mg)	Zöldségkrémleves (09,01,03), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges bulgur (01), Uborkasaláta, E:2 584(Kj) 618(KCal) E: 31(g) Kol: 91(g) Sz: 81(g) Zsir: 17(g) Cuk: 10(g) Só:3,63(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 88(mg)	Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt, E:1 998(Kj) 478(KCal) E: 14(g) Kol: 38(g) Sz: 59(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 249(mg)	Jókai bableves (01,07,09), Tönkölyös piskóta gyümölcs lekvárral (03,01,07), E:2 678(Kj) 641(KCal) E: 21(g) Kol:210(g) Sz: 90(g) Zsir: 20(g) Cuk: 40(g) Só:0,46(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 230(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)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, 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)	Pizzás csiga (01,07,03), E:1 484(Kj) 355(KCal) E: 11(g) Kol: 46(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)	Körözött (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, 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)	Sajtos rúd (01,03,07), E:1 097(Kj) 262(KCal) E: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(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,