

Étlap óvodások 4-6
2025.03.24. - 2025.03.30.

	hétfő 2025.03.24	kedd 2025.03.25.	szerda 2025.03.26.	csütörtök 2025.03.27.	péntek 2025.03.28.
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	Csirkeraguleves, Krumplis tészta (01,03), Csemegeuborka, E:2 043(Kj) 489(KCal) E: 22(g) Kol: 51(g) Sz: 67(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 84(mg)	HagymakréMLEVES (07,01), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Rántott párizsi, E:2 204(Kj) 527(KCal) E: 17(g) Kol:103(g) Sz: 40(g) Zsir: 32(g) Cuk: 2(g) Só:1,01(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 126(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Sváb vadas (07,09,01,10), Tészta köret durum tésztával (01), Csemegeuborka, E:2 458(Kj) 588(KCal) E: 28(g) Kol: 83(g) Sz: 68(g) Zsir: 24(g) Cuk: 10(g) Só:1,44(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 206(mg)	Nyírségi gombóclevES (01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt tojás (03), Főtt burgonya kis adag, E:1 806(Kj) 432(KCal) E: 17(g) Kol:220(g) Sz: 51(g) Zsir: 16(g) Cuk: 2(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 322(mg)	Palócleves (07,01), Császármorzsa (01,03), Sárgabaracklekvár, E:2 503(Kj) 599(KCal) E: 15(g) Kol: 16(g) Sz:101(g) Zsir: 14(g) Cuk: 45(g) Só:0,27(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 37(mg)
Uzsonna	Májkrém (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)	Tojáskrém (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 tonhalkrém (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 csirkehúskrém (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,