

Étlap óvodások 4-6
2025.03.31. - 2025.04.06.

	hétfő 2025.03.31	kedd 2025.04.01.	szerda 2025.04.02.	csütörtök 2025.04.03.	péntek 2025.04.04.
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, Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, 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)	Tea, Füstölt sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), 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)
Ebéd	Brokkolikrémleves (07,01), Milánói makaróni (07,01,03), E:2 391(Kj) 572(KCal) E: 23(g) Kol: 78(g) Sz: 51(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só:0,39(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 207(mg)	Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Burgonyafőzelék, Pulyka pörkölt, Gyümölcs, E:1 657(Kj) 396(KCal) E: 17(g) Kol: 49(g) Sz: 46(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:1,62(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 78(mg)	Tojásleves (03,01), Vasi pecsenye (01,07), Petrezselymes rizs, Savanyúság, E:2 397(Kj) 573(KCal) E: 22(g) Kol: 98(g) Sz: 79(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:3,86(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 83(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Sajtos rakott brokkoli (07,01), Gyümölcs, E:1 693(Kj) 405(KCal) E: 18(g) Kol: 45(g) Sz: 51(g) Zsir: 14(g) Cuk: 5(g) Só:0,61(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 173(mg)	Karfiolleves(tejfölös) (01,03,07), Szilvás gombóc (01,03), E:1 863(Kj) 446(KCal) E: 12(g) Kol: 34(g) Sz: 77(g) Zsir: 8(g) Cuk: 5(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 94(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)	Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, 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)	Burgonyás pogácsa (07,01,03), E: 635(Kj) 152(KCal) F: 5(g) Kol: 29(g) Sz: 24(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 36(mg)	Túrókrém (07), 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)	Bécsi perec (01,07), 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,