

Étlap óvodások 4-6
2025.04.07. - 2025.04.13.

	hétfő 2025.04.07	kedd 2025.04.08.	szerda 2025.04.09.	csütörtök 2025.04.10.	péntek 2025.04.11.
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	Rizsleves (09), Paprikás burgonya virslivel, Csemegeuborka, E:1 657(Kj) 396(KCal) E: 12(g) Kol: 20(g) Sz: 47(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 62(mg)	Tavaszi zöldségleves eperlevéllel (09,01,03), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott párizsi, E:2 582(Kj) 618(KCal) E: 29(g) Kol:105(g) Sz: 58(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:0,46(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 193(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Lecsós csirkemell, Párolt köles, E:2 081(Kj) 498(KCal) E: 25(g) Kol: 64(g) Sz: 61(g) Zsir: 17(g) Cuk: 7(g) Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 77(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Zöldbabfőzelék (07,01), Vagdalt (01,03), Gyümölcs, E:2 039(Kj) 488(KCal) E: 14(g) Kol: 80(g) Sz: 48(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(g) Só:1,42(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 131(mg)	Sárgaborsóleves, Tejbedara (07,01), Kakaó szórat, E:1 625(Kj) 389(KCal) E: 17(g) Kol: 26(g) Sz: 66(g) Zsir: 5(g) Cuk: 10(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 276(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:1 511(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)	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=Csillagfürt,14=Puhatestűek,