

Étlap óvodások 4-6
2025.04.14. - 2025.04.20.

	hétfő 2025.04.14	kedd 2025.04.15.	szerda 2025.04.16.	csütörtök 2025.04.17.	péntek 2025.04.18.
Tízórai	Tej (07), Virslis bukta (03,01,07), E:1 866(Kj) 446(KCal) E: 17(g) Kol: 55(g) Sz: 41(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 240(mg)	Tea, Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Margarin (07), Zöldség, E:1 337(Kj) 320(KCal) E: 9(g) Kol: 13(g) Sz: 36(g) Zsir: 14(g) Cuk: 8(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 12(mg)	Tej (07), Fahéjas csiga (01,03,07), E:1 595(Kj) 382(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	Tea, Gépsonka, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 110(Kj) 265(KCal) E: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 14(g) Cuk: 8(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 30(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	Hagymakrémleves (07,01), Bolognai spagetti (01,03,07), E:2 038(Kj) 487(KCal) E: 18(g) Kol: 65(g) Sz: 56(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:0,53(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 127(mg)	Húsgombóclevés (09,01,03), Sóska főzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), Gyümölcs, E:1 796(Kj) 430(KCal) E: 17(g) Kol:240(g) Sz: 57(g) Zsir: 13(g) Cuk: 6(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 289(mg)	Magyaros gombaleves (01,03), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges bulgur (01), Tartár mártás (07,10,03), E:2 362(Kj) 565(KCal) E: 21(g) Kol: 70(g) Sz: 59(g) Zsir: 31(g) Cuk: 1(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 285(mg)	Lebbencsleves (01,03), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Sült virsli, E:1 763(Kj) 422(KCal) E: 13(g) Kol: 21(g) Sz: 39(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 98(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Zsemle (01), Zöldség, E: 771(Kj) 184(KCal) F: 6(g) Kol: 27(g) Sz: 30(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,57(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 146(mg)	Túrókrém (07), Zsemle (01), E: 711(Kj) 170(KCal) F: 8(g) Kol: 15(g) Sz: 26(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 36(mg)	Sajtos pogácsa (01,07,03), E: 989(Kj) 237(KCal) F: 7(g) Kol: 43(g) Sz: 32(g) Zsir: 9(g) Cuk: 1(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 42(mg)	Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01), E: 483(Kj) 116(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 15(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(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,