

**Étlap óvodások 4-6**  
**2025.04.21. - 2025.04.27.**

	<b>hétfő</b> 2025.04.21	<b>kedd</b> 2025.04.22.	<b>szerda</b> 2025.04.23.	<b>csütörtök</b> 2025.04.24.	<b>péntek</b> 2025.04.25.
<b>Tízórai</b>		<b>Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>	<b>Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07),</b>	<b>Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>	<b>Tea, Trappista sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>
	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)	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)	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)	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)	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)
<b>Ebéd</b>		<b>Zöldborsóleves (01,09), Bácskai rizseshús, Csemegeuborka,</b>	<b>Erdei gyümölcsleves (07,01), Sült csirke-comb, Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta,</b>	<b>Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Lencsefőzelék (07,01,10), Vagdaltszelet (01,03),</b>	<b>Palócleves (07,01), Mákos metélt (01,03), Gyümölcs,</b>
	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)	E:1 698(Kj) 406(KCal) E: 15(g) Kol: 29(g) Sz: 62(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 86(mg)	E:1 772(Kj) 424(KCal) E: 16(g) Kol: 40(g) Sz: 61(g) Zsir: 12(g) Cuk: 7(g) Só:0,73(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 98(mg)	E:2 774(Kj) 664(KCal) E: 29(g) Kol: 68(g) Sz: 90(g) Zsir: 17(g) Cuk: 3(g) Só:0,48(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 173(mg)	E:2 363(Kj) 565(KCal) E: 17(g) Kol: 45(g) Sz: 71(g) Zsir: 21(g) Cuk: 6(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 206(mg)
<b>Uzsonna</b>		<b>Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>	<b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>	<b>Házi csirkehúskrém (07), Zsemle (01),</b>	<b>Vaníliás croissant (01,03,07),</b>
	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)	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)	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)	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)	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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,