

Étlap óvodások 4-6
2025.04.28. - 2025.05.04.

	hétfő 2025.04.28	kedd 2025.04.29.	szerda 2025.04.30.	csütörtök 2025.05.01.	péntek 2025.05.02.
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 kiórlésú 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)		
Ebéd	Zellerkrémleves (09,01), Csirkepaprikás (07), Tészta köret (01,03), Csemegeuborka, E:1 708(Kj) 409(KCal) E: 15(g) Kol: 50(g) Sz: 15(g) Zsir: 55(g) Cuk: 1(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 92(mg)	Májgombóclevés (03,01,09), Finomfőzelék (07,01), Grill virsli, Gyümölcs, E:2 352(Kj) 563(KCal) E: 20(g) Kol: 51(g) Sz: 52(g) Zsir: 29(g) Cuk: 4(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 184(mg)	Tejfölös karalábéleves (01,03,07), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges köles, Uborka saláta, E:2 658(Kj) 636(KCal) E: 31(g) Kol: 94(g) Sz: 83(g) Zsir: 19(g) Cuk: 5(g) Só:1,14(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 106(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 kiórlésú 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)	Lekváros bukta(kicsi) (01,03), E: 640(Kj) 153(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 3(g) Cuk: 3(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 10(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,