

Étlap óvodások 4-6

2025.05.05. - 2025.05.11.

	hétfő 2025.05.05	kedd 2025.05.06.	szerda 2025.05.07.	csütörtök 2025.05.08.	péntek 2025.05.09.
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 kiórlésű 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 kiórlésű 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 kiórlésű 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	Tavaszi zöldségleves (09,01), Milánói makaróni (07,01,03), E:1 924(Kj) 460(KCal) E: 20(g) Kol: 58(g) Sz: 52(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:0,36(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 132(mg)	Lebbencsleves (01,03), Kelkáposzta főzelék (01), Pulyka pörkölt, Gyümölcs, E:1 731(Kj) 414(KCal) E: 18(g) Kol: 32(g) Sz: 52(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 114(mg)	Magyaros gombaleves (01,03), Rántott csirkemell, Petrezselymes rizs, Káposzta saláta, E:2 271(Kj) 543(KCal) E: 29(g) Kol: 90(g) Sz: 73(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,03(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 60(mg)	Erőleves (01,03,09), Húsgombóc (01,03), Paradicsommártás (01,09), Főtt burgonya kis adag, Gyümölcs, E:1 534(Kj) 367(KCal) E: 10(g) Kol: 24(g) Sz: 65(g) Zsir: 6(g) Cuk: 8(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 96(mg)	Frankfurti leves (07,01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat, E:2 066(Kj) 494(KCal) E: 19(g) Kol: 48(g) Sz: 57(g) Zsir: 20(g) Cuk: 11(g) Só:0,52(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 311(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 kiórlésű 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)	Túrókrém (07), kifli(01, 7) 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,