

Étlap óvodások 4-6
2025.05.12. - 2025.05.18.

	hétfő 2025.05.12	kedd 2025.05.13.	szerda 2025.05.14.	csütörtök 2025.05.15.	péntek 2025.05.16.	szombat 2025.05.17.
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)	Tea, Trappista sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 979(Kj) 234(KCal) F: 16(g) Kol: 27(g) Sz: 52(g) Zsir: 12(g) Cuk: 8(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 171(mg)
Ebéd	Zöldborsókrémleves kölesgolyó (01,09,07), Tavaszi pulykaragu (01), Tarhonya köret (01), E:2 132(Kj) 510(KCal) E: 19(g) Kol: 28(g) Sz: 83(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:65,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 95(mg)	Májgombóclevés (03,01,09), Parajfőzelék (07,01), Főtt tojás (03), Főtt burgonya kis adag, E:1 860(Kj) 445(KCal) E: 20(g) Kol:241(g) Sz: 52(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 337(mg)	Erdei gyümölcsleves (07,01), Rántott sajt (07,01,03), Kukoricás rizs, E:2 521(Kj) 603(KCal) E: 20(g) Kol: 78(g) Sz: 73(g) Zsir: 25(g) Cuk: 7(g) Só:1,59(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 304(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Rakott burgonya (07,03), Csemegeuborka, E:2 021(Kj) 483(KCal) E: 16(g) Kol:161(g) Sz: 55(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:2,42(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 115(mg)	Jókai bableves (01,07,09), Mákos metélt (01,03), Alma, E:2 712(Kj) 649(KCal) E: 22(g) Kol: 60(g) Sz: 76(g) Zsir: 26(g) Cuk: 5(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 289(mg)	Karalábéleves (01,03), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott párizsi(01,03), E:2 275(Kj) 544(KCal) E: 26(g) Kol:102(g) Sz: 49(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 187(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:1 484(Kj) 355(KCal) E: 11(g) Kol: 46(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)	Burgonyás pogácsa (07,01,03), E: 635(Kj) 152(KCal) F: 5(g) Kol: 29(g) Sz: 24(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 36(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,