

Étlap óvodások 4-6

2025.05.19. - 2025.05.25.

	hétfő 2025.05.19	kedd 2025.05.20.	szerda 2025.05.21.	csütörtök 2025.05.22.	péntek 2025.05.23.
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)	Csirkemell sonka (06), Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 014(Kj) 242(KCal) E: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 125(mg)
Ebéd	Szárnyas raguleves, Káposztás tészta (01,03), E:1 719(Kj) 411(KCal) E: 16(g) Kol: 39(g) Sz: 62(g) Zsir: 10(g) Cuk: 3(g) Só:5,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 76(mg)	Vajgaluskaleves (09,01,03,07), Burgonyafőzelék, Vagdaltszelet (01,03), E:1 882(Kj) 450(KCal) E: 14(g) Kol: 79(g) Sz: 51(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:1,69(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 83(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Fokhagymás sertéssült, Tavaszi rizs, Tartár mártás (07,10,03), Savanyúság, E:2 393(Kj) 572(KCal) E: 19(g) Kol: 48(g) Sz: 63(g) Zsir: 30(g) Cuk: 5(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 77(mg)	Tarhonya leves (01), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt, Gyümölcs, E:1 656(Kj) 396(KCal) E: 12(g) Kol: 36(g) Sz: 40(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:0,52(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 198(mg)	Gulyásleves (09,01,03), Szilvás gombóc (01,03), E:2 224(Kj) 532(KCal) E: 16(g) Kol: 53(g) Sz: 82(g) Zsir: 12(g) Cuk: 5(g) Só:0,77(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 76(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)	Zsemle (01), Túrókrém (07), 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)	Túrós táska (01,03,07), E:1 554(Kj) 372(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(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,