

Étlap óvodás 4-6 éves
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	Tea, Teljes kirolésu kenyér (01), Margarin, Vadász felvágott, Uborka, E:1 013(Kj) 242(KCal) F: 10(g) Kol: 33(g) Sz: 32(g) Zsir: 9(g) Cuk: 4(g) Só:1,93(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 22(mg)	Tea, Pizzás csiga (01,03), E:1 049(Kj) 251(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 10(g) Cuk: 4(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	Kakaó (07), Margarinos pogácsa (01,03,07), E:1 506(Kj) 360(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 42(g) Zsir: 16(g) Cuk: 8(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 250(mg)	Tea, Teljes kirolésu kenyér (01), Margarin, Csabai felvágott, Paradicsom, E:1 501(Kj) 359(KCal) F: 13(g) Kol: 35(g) Sz: 34(g) Zsir: 18(g) Cuk: 4(g) Só:3,43(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 32(mg)	Tea, Teljes kirolésu kenyér (01), Májusi csemege felvágott, Margarin , Paradicsom, E:1 001(Kj) 240(KCal) F: 12(g) Kol: 10(g) Sz: 34(g) Zsir: 6(g) Cuk: 4(g) Só:1,92(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 23(mg)
Ebéd	Palóc gulyás leves (07,01), Tejbedara (07,01), E:1 679(Kj) 402(KCal) F: 14(g) Kol: 46(g) Sz: 48(g) Zsir: 14(g) Cuk: 5(g) Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 234(mg)	Zöldség leves (01,03,09), Gyümölcs mártás (01), Natúr s,szelet (01), E:1 716(Kj) 411(KCal) F: 13(g) Kol: 22(g) Sz: 57(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só:0,78(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 86(mg)	Tojás leves (03,01), Paradicsomos káposzta fozelék (01), apróhús feltét, gyümölcs E:1 976(Kj) 473(KCal) F: 23(g) Kol:290(g) Sz: 30(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:1,84(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 120(mg)	Csont leves (01,03,09), Hawaii csirkemell (01,07), Tört burgonya, E:2 477(Kj) 593(KCal) F: 29(g) Kol: 60(g) Sz: 76(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 169(mg)	Gombóc leves, Gombás sertéstokány (01), Tészta köret (01,03), E:1 816(Kj) 434(KCal) F: 14(g) Kol: 37(g) Sz: 16(g) Zsir: 48(g) Cuk: 0(g) Só:0,85(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 65(mg)
Uzsonna	Zsemle (01), Margarin, Diákcsemege felvágott, E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:1,29(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 12(mg)	Teljes kirolésu kenyér (01), Sajtkrém (07), Paprika, E: 960(Kj) 230(KCal) F: 41(g) Kol: 25(g) Sz: 30(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 107(mg)	Teljes kiórlésű kenyér (01), Margarin, Sárgabarack dzsem, E: 539(Kj) 129(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 4(g) Cuk: 5(g) Só:0,41(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 11(mg)	Kifli (01), Kocka sajt (07), E: 790(Kj) 189(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,69(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 165(mg)	Csokis Croissant (01,03,07), E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 12(g) Cuk: 7(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(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=Csillagfürt,14=Puhatestűek,