

# Étlap ( óvodások 3-6 )

2021.12.13 - 2021.12.19.

<b>Hétfő</b> 2021.12.13	<b>Kedd</b> 2021.12.14.	<b>Szerda</b> 2021.12.15.	<b>Csütörtök</b> 2021.12.16.	<b>Péntek</b> 2021.12.17.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>Gyümölcs tea</b> <b>Sonkakrém</b> (Tej.) <b>Teljeskiórlésű kenyér SP</b> (Glutén.) <b>Paradicsom</b></p> <p>E:1 023(Kj) 245(KCal) F: 6(g)Kol: 3(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)</p>	<p><b>Tej 1,5 %</b> (Tej.) <b>Pizza sonka</b> (Szójabab.) <b>Margarin</b> <b>Teljeskiórlésű kenyér SP</b> (Glutén.) <b>Tv-paprika</b></p> <p>E:1 199(Kj) 287(KCal) F: 16(g)Kol: 14(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> <b>Körözött</b> (Tej.) <b>Teljeskiórlésű kenyér SP</b> (Glutén.) <b>Tv-paprika</b></p> <p>E: 845(Kj) 202(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Tej 1,5 %</b> (Tej.) <b>Sajtos kis kifli</b></p> <p>E: 384(Kj) 92(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Tej 1,5 %</b> (Tej.) <b>Zala felvágott</b> <b>Margarin</b> <b>Teljeskiórlésű kenyér SP</b> (Glutén.) <b>Tv-paprika</b></p> <p>E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>Karfiollevés / magyaros</b> / (Glutén.) <b>Milánói makaróni</b> (Glutén,Tojás,Tej.) <b>Alma</b></p> <p>E:1 806(Kj) 432(KCal) F: 21(g)Kol: 28(g)Sz: 48(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:4,43(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Tojáslevés</b> (Glutén,Tojás.) <b>Sültthurka</b> <b>Hagymás burgonya</b> <b>Csemege uborka / kész /</b> <b>Alma</b></p> <p>E:2 191(Kj) 524(KCal) F: 22(g)Kol:228(g)Sz: 28(g) Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)</p>	<p><b>Bableves / pulyka / füstölt hússal</b> (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezám, Kén-dioxid,Zeller.) <b>Mákos diós kalács</b> (Glutén,Tej,Tojás,Diófélék.)</p> <p>E:2 021(Kj) 483(KCal) F: 30(g)Kol: 35(g)Sz: 42(g) Zsir: 19(g)Cuk: 25(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Vegyes zöldség leves</b> (Zeller,Glutén,Tojás.) <b>Sertéspörkölt</b> <b>Burgonyafőzelék</b> (Glutén,Tej.) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén.) <b>Alma</b></p> <p>E:2 230(Kj) 534(KCal) F: 27(g)Kol: 3(g)Sz: 62(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:5,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg)</p>	<p><b>Zöldborsólevés / húsos / / csirke /</b> (Glutén,Tojás,Zeller.) <b>Piskóta szelet SP</b> (Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófélék,Tej.) <b>Alma</b></p> <p>E:5 264(Kj) 1 259(KCal) F: 37(g)Kol: 36(g)Sz:169(g) Zsir: 49(g)Cuk:103(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 24(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>Félbarna kenyér</b> (Glutén.) <b>Méz</b> <b>Margarin</b></p> <p>E: 788(Kj) 189(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Meggyes ráncos 50gr</b> (Glutén,Tojás,Tej.)</p> <p>E: 760(Kj) 182(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Müzli szelet</b> (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezám, Szója bab,Tej.) <b>Banán</b></p> <p>E: 631(Kj) 151(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 2(g)Cuk: 5(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Szalámi</b> <b>Margarin</b> <b>Teljes kiórlésű zsemle</b> <b>Kígyóuborka</b></p> <p>E: 124(Kj) 30(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Lapka sajt</b> (Tej.) <b>Tejes kifli SP</b> (Tej,Glutén.)</p> <p>E: 806(Kj) 193(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>