

## Étlap ( óvodások 3-6 )

2022.01.10 - 2022.01.16.

<b>Hétfő</b> 2022.01.10	<b>Kedd</b> 2022.01.11.	<b>Szerda</b> 2022.01.12.	<b>Csütörtök</b> 2022.01.13.	<b>Péntek</b> 2022.01.14.
<b>Tízórai</b> <b>Gyümölcsstea</b> <b>Halkrém</b> (Mustár,Tojás,Halak,Tej,) <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,) <b>Kígyóuborka</b>  E: 782(Kj) 187(KCal) F: 5(g)Kol: 2(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej 1,5 %</b> (Tej,) <b>Kakaós foszlós kalács</b> (Glutén,Tojás,Tej,)  E:1 267(Kj) 303(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Tejeskávé 1,5 %</b> (Tej,) <b>Márvány kifli</b> (Tej,Glutén,)  E:1 316(Kj) 315(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 25(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Körözött</b> (Tej,) <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,) <b>Jégsaprettek</b>  E: 837(Kj) 200(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)	<b>Ivólé</b> <b>Sajtkrém</b> (Tej,) <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,) <b>Tv-paprika</b>  E:1 170(Kj) 280(KCal) F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 26(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> <b>Haséleves /pulyka/</b> (Zeller,Glutén,Tej,) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,) <b>Káposztás kocka</b> (Glutén,Tojás,) <b>Alma</b>  E:2 026(Kj) 485(KCal) F: 16(g)Kol: 18(g)Sz: 75(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:4,61(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>Vegyes zöldség leves</b> (Zeller,Glutén,Tojás,) <b>Rakott karfiol / csirke</b> / (Tej,Glutén,) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,) <b>Alma</b>  E:2 188(Kj) 523(KCal) F: 23(g)Kol: 9(g)Sz: 63(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:6,04(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	<b>Paradicsomleves</b> (Zeller,Glutén,Tojás,) <b>Paprikás burgonya virslivel</b> (Szójabab,) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,) <b>Csemege uborka / kész /</b>  E:2 976(Kj) 712(KCal) F: 25(g)Kol: 41(g)Sz: 75(g) Zsir: 29(g)Cuk: 15(g)Só:5,72(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	<b>Lebbensleves</b> (Glutén,Tojás,) <b>Hentestokány / pulyka /</b> (Glutén,) <b>Párolt rizs</b> <b>Alma</b>  E: 1 583(Kj) 379(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 53(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)	<b>Vajas galuskaleves</b> (Tojás,Glutén,Tej,Zeller,) <b>Sültcsirkecomb</b> <b>Burgonya 1/2 adag</b> <b>Meggymártás</b> (Glutén,) <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,)  E:2 451(Kj) 586(KCal) F: 61(g)Kol: 32(g)Sz: 72(g) Zsir: 17(g)Cuk: 28(g)Só:7,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 4(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>Áfonya dzsem</b> <b>Margarin</b> <b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,)  E: 861(Kj) 206(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 11(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Zala felvágott</b> <b>Margarin</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,) <b>Tv-paprika</b>  E: 954(Kj) 228(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>Alma</b> <b>Piskóta szelet / csomagolt /</b> (Glutén,Diófélék,Tej,Szójabab,)  E:3 252(Kj) 778(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz:118(g) Zsir: 29(g)Cuk: 71(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	<b>Zöldséges felvágott</b> <b>Margarin</b> <b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> <b>Kígyóuborka</b>  E: 442(Kj) 106(KCal) F: 5(g)Kol: 15(g)Sz: 1(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Kockasajt</b> (Tej,) <b>Tejes kifli SP</b> (Tej,Glutén,)  E: 736(Kj) 176(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)