

# Étlap ( Óvodás (4-6 év) )

2022.01.24 - 2022.01.30.

<b>Hétfő</b> 2022.01.24	<b>Kedd</b> 2022.01.25.	<b>Szerda</b> 2022.01.26.	<b>Csütörtök</b> 2022.01.27.	<b>Péntek</b> 2022.01.28.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Tej 1,5 %-os (07.) Vaj (07.) Fonott kalács (01,07,03,06,)</p> <p>E:1 379(Kj) 330(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 35(g) Zsir: 18(g)Cuk: 17(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 238(mg)</p>	<p>Tej 1,5%-os (gabonához) (07.) Gabonapehely-mézes maci (01.)</p> <p>E: 935(Kj) 224(KCal) F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 21(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 295(mg)</p>	<p>Tejbegríz kakaóval (01,07,)</p> <p>E: 881(Kj) 211(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 21(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 260(mg)</p>	<p>Tej 1,5 %-os (07.) Vajkrém-zöldfűszeres (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom</p> <p>E:1 045(Kj) 250(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 239(mg)</p>	<p>Citromos gyümölcsstea Szalámikrém (06,07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóuborka</p> <p>E: 721(Kj) 172(KCal) F: 7(g)Kol: 3(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 6(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Tojásleves (01,03.) Mexikói csirkeragu Párolt bulgur (01.) Banán</p> <p>E:2 033(Kj) 486(KCal) F: 25(g)Kol:126(g)Sz: 63(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 6(mg)</p>	<p>Póré burgonyakrémleves (07,01.) Levesgyöngy (01,03,07.) Rakott kelkáposzta (07.) Kinder pingui (07,01,03,06,)</p> <p>E:2 580(Kj) 617(KCal) F: 22(g)Kol: 29(g)Sz: 66(g) Zsir: 29(g)Cuk: 16(g)Só:3,36(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 112(mg)</p>	<p>Csontleves tésztával (marha) (09,01,03,) Panírozott tökehalfilé (sütőben) (04,01.) Tavaszi rizs Tartármártás 1/2 adag (10,03,07,)</p> <p>E:2 255(Kj) 539(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:5,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 41(mg)</p>	<p>Zöldborsóleves (01,03.) Fokhagymás sertésszelet Krumplifőzelék - tejfölös (01,07.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.)</p> <p>E:1 960(Kj) 469(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 57(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:4,75(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 48(mg)</p>	<p>Csirkegulyás (09,01,03,) Túrós derelye (01,07.) Vaníliás tejföl (07.) Mandarin</p> <p>E:2 193(Kj) 525(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:3,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 61(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p>Kópé felvágott (06.) Margarin Kukoricás kenyér (01.) Kápia paprika</p> <p>E: 879(Kj) 210(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Körözött-házi (07.) Teljes kiörl. zsemle (01.) Kígyóuborka</p> <p>E: 769(Kj) 184(KCal) F: 9(g)Kol: 4(g)Sz: 29(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiörl. zsemle (01.) Zöldpaprika</p> <p>E:1 046(Kj) 250(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>Gyümölcsjoghurt (07.) Kifli (01,07,)</p> <p>E:1 013(Kj) 242(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 2(g)Cuk: 19(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>Tej 2,8% szívoszálas (07.) Briós (01,03,07,)</p> <p>E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>