

# Étlap ( óvodások 4-6 )

2020.06.01 - 2020.06.07.

<b>Hétfő</b> 2020.06.01	<b>Kedd</b> 2020.06.02.	<b>Szerda</b> 2020.06.03.	<b>Csütörtök</b> 2020.06.04.	<b>Péntek</b> 2020.06.05.
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tea</b> Tej (Tej.) Zabpelyhes bagett (Glutén.)</p> <p>E:1 151(Kj) 275(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 177(mg)</p>	<p><b>Limonádé</b> Padlizsánkrém (Tej.) Félbarna kenyér u.a. (Glutén.)</p> <p>E: 708(Kj) 169(KCal) F: 7(g)Kol: 2(g)Sz: 34(g) Zsir: 2(g)Cuk: 7(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)</p>	<p><b>Tea</b> Sonka sertéshúsból Margarin Rozskenyér u.a. (Glutén.) Kígyóborka</p> <p>E: 984(Kj) 235(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)</p>	<p><b>Limonádé</b> Tejeskávé (Tej.) Kalács (Glutén,Tojás,Tej.) Margarin</p> <p>E:1 486(Kj) 356(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 238(mg)</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Fejtett bableves</b> (Tojás,Glutén,Tej.) <b>Diós metélt</b> (Glutén,Tojás,Diófélék.)</p> <p>E:2 572(Kj) 615(KCal) F: 20(g)Kol: 83(g)Sz: 61(g) Zsir: 31(g)Cuk: 5(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 112(mg)</p>	<p><b>Paradicsomleves</b> (Glutén,Tojás,Zeller.) <b>Rakott kelkáposzta</b> (Tej.) Alma</p> <p>E:1 585(Kj) 379(KCal) F: 34(g)Kol: 29(g)Sz: 35(g) Zsir: 17(g)Cuk: 5(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg)</p>	<p><b>Kertészleves</b> (Zeller,Glutén,Tojás.) <b>Gyümölcsmártás</b> (Tej,Glutén.) Főtt hús Főtt burgonya</p> <p>E:2 298(Kj) 550(KCal) F: 18(g)Kol: 63(g)Sz: 84(g) Zsir: 12(g)Cuk: 20(g)Só:3,51(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 191(mg)</p>	<p><b>Magyaros gombaleves</b> (Glutén,Tojás,Zeller,Tej.) <b>Mexikói szárnyasragu</b> (Glutén.) (#) <b>Tészta köret durum tésztából</b> (Glutén,Tojás.) Alma</p> <p>E:2 275(Kj) 544(KCal) F: 25(g)Kol: 99(g)Sz: 55(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 93(mg)</p>
<b>Úzsonna</b>	<p><b>Fokhagymás felvágott</b> (Szójabab.) Félbarna kenyér u.a. (Glutén.) Margarin Póréhagyma</p> <p>E:1 159(Kj) 277(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 54(mg)</p>	<p><b>Gyümölcsös joghurt</b> (Tej.) Félbarna kenyér u.a. (Glutén.) Margarin</p> <p>E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 9(g)Kol: 2(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 18(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 23(mg)</p>	<p><b>Kolbászkrém, diet</b> (Mustár.) Teljes kiőrlésű kenyér (Glutén.) Retek</p> <p>E: 895(Kj) 214(KCal) F: 7(g)Kol: 25(g)Sz: 20(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg)</p>	<p><b>Vajkrém petrezselymes</b> (Tej.) Félbarna kenyér u.a. (Glutén.) Kígyóborka</p> <p>E: 677(Kj) 162(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)</p>