

## Étlap Gyerek 3-6 - Tej, tojás, diófélék

2022.09.26. - 2022.10.02.

	<b>hétfő</b> 2022.09.26	<b>kedd</b> 2022.09.27.	<b>szerda</b> 2022.09.28.	<b>csütörtök</b> 2022.09.29.	<b>péntek</b> 2022.09.30.
<b>Tízórai</b>	<b>citromos tea*, májkrémes teljeskiorlésu kenyér (01),</b>	<b>Citromos tea, margarinos tk. kenyér (01),</b>	<b>Citromos tea, margarinos tk. kenyér (01),</b>	<b>citromos tea*, brokkoli krém, kenyér teljeskiorlésu*,</b>	<b>Citromos tea, margarinos tk. Kenyér, párizsi (01),</b>
	E: 978(Kj) 234(KCal) F: 6(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsir: 6(g) Cuk: 8(g) Só:1,24(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 2(mg)	E:1 652(Kj) 395(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 18(g) Cuk: 22(g) Só:0,42(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 240(mg)	E:1 652(Kj) 395(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 18(g) Cuk: 22(g) Só:0,42(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 240(mg)	E:1 070(Kj) 256(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 8(g) Cuk: 8(g) Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 32(mg)	E:1 652(Kj) 395(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 18(g) Cuk: 22(g) Só:0,42(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 240(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>burgonyaleves (01,09,10), meggyes-mákos kevert (01),</b>	<b>rántott leves (01,09,10), tökfőzelék (01), sertéspörkölt*, kenyér teljeskiorlésu*,</b>	<b>zöldségleves* (01,09,10), mediterrán rakott zöldbab*</b>	<b>kertész leves, húsgombóc paradicsom mártással, burgonyával (01,),</b>	<b>alma leves , fokhagymás sertéssült*, petrezselymes rizs, cékla saláta</b>
	E:2 146(Kj) 513(KCal) F: 8(g) Kol: 42(g) Sz: 47(g) Zsir: 32(g) Cuk: 16(g) Só:2,49(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 197(mg)	E:2 414(Kj) 577(KCal) F: 23(g) Kol: 97(g) Sz: 63(g) Zsir: 25(g) Cuk: 9(g) Só:3,88(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 207(mg)	E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 13(g) Kol: 19(g) Sz: 30(g) Zsir: 17(g) Cuk: 6(g) Só:1,95(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 125(mg)	E:1 933(Kj) 462(KCal) F: 18(g) Kol: 64(g) Sz: 74(g) Zsir: 12(g) Cuk: 28(g) Só:2,67(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 109(mg)	E:1 317(Kj) 315(KCal) F: 12(g) Kol: 26(g) Sz: 37(g) Zsir: 12(g) Cuk: 1(g) Só:0,85(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>fűszeres margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma*,</b>	<b>alma*, margarinos tk. Kenyér (01)</b>	<b>margarinos kenyér teljeskiorlésu (01), párizsi, uborka friss*,</b>	<b>félbarna kenyér (01), csirkemájpástétom* (10), paprika friss*,</b>	<b>alma*, kifli teljeskiorlésu (01),</b>
	E:1 088(Kj) 260(KCal) F: 8(g) Kol: 11(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 76(mg)	E: 505(Kj) 121(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 6(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 12(mg)	E: 789(Kj) 189(KCal) F: 7(g) Kol: 15(g) Sz: 24(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 7(mg)	E:1 519(Kj) 363(KCal) F: 16(g) Kol: 19(g) Sz: 29(g) Zsir: 20(g) Cuk: 2(g) Só:2,19(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 33(mg)	E: 706(Kj) 169(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 12(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

## Étlap Gyerek 3-6 - Tej, tojás, diófélék 2022.10.03. - 2022.10.09.

	<b>hétfő</b> 2022.10.03	<b>kedd</b> 2022.10.04.	<b>szerda</b> 2022.10.05.	<b>csütörtök</b> 2022.10.06.	<b>péntek</b> 2022.10.07.
<b>Tízórai</b>	<b>citromos tea*, halkrém + tk.kenyér (olajossal) (01,)),</b>  E:1 275(Kj) 305(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 13(g) Cuk: 8(g) Só:1,22(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 6(mg)	<b>gyümölcsstea*, virli-sertés*, kenyér - félbarna*, mustár* (10),</b>  E:2 147(Kj) 514(KCal) F: 22(g) Kol: 65(g) Sz: 58(g) Zsir: 20(g) Cuk: 7(g) Só:1,98(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 50(mg)	<b>citromos tea*, sárgarépa krém, kenyér teljeskiorlésu*,</b>  E:1 074(Kj) 257(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 8(g) Cuk: 9(g) Só:1,14(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 14(mg)	<b>citromos tea*, brokkoli krém, kenyér teljeskiorlésu*, karalábé friss*,</b>  E:1 077(Kj) 258(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 8(g) Cuk: 8(g) Só:1,04(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 34(mg)	<b>citromos tea*, margarinos teljeskiorlésu kenyér,</b>  E:1 074(Kj) 257(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 8(g) Cuk: 9(g) Só:1,14(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 14(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>karfiollevés - (01), Pogácsa,</b>  E:2 935(Kj) 702(KCal) F: 21(g) Kol:104(g) Sz: 70(g) Zsir: 37(g) Cuk: 15(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 16(g) Ca: 268(mg)	<b>rizsleves (01,09,10), finom fozelék , sertéspörkölt*, kenyér teljeskiorlésu*,</b>  E:2 207(Kj) 528(KCal) F: 24(g) Kol: 22(g) Sz: 84(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:2,86(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 120(mg)	<b>zöldségleves* (01,09,10), sertés pörkölt, bulgur*,</b>  E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 13(g) Kol: 10(g) Sz: 29(g) Zsir: 15(g) Cuk: 4(g) Só:2,89(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 66(mg)	<b>zöldborsóleves*, kakaós kevert</b>  E:2 350(Kj) 562(KCal) F: 25(g) Kol:214(g) Sz: 69(g) Zsir: 20(g) Cuk: 21(g) Só:1,57(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 132(mg)	<b>karalábé leves, rakott húsos-zöldséges tészta*,</b>  E:1 805(Kj) 432(KCal) F: 17(g) Kol: 22(g) Sz: 53(g) Zsir: 16(g) Cuk: 4(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 74(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>margarinos kenyér teljeskiorlésu (01), zalai*, lilahagyma*,</b>  E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 10(mg)	<b>fűszeres margarin - félbarna kenyér, lilahagyma*,</b>  E:1 644(Kj) 393(KCal) F: 13(g) Kol: 11(g) Sz: 53(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 86(mg)	<b>alma*, margarinos tk. kenyér (01),</b>  E: 519(Kj) 124(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 1(g) Cuk: 1(g) Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)	<b>margarinos kenyér félbarna (01), olasz, paprika friss*,</b>  E: 855(Kj) 204(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 7(g) Cuk: 1(g) Só:1,27(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 12(mg)	<b>alma*, kifli teljeskiorlésu (01),</b>  E: 706(Kj) 169(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 12(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,