

# Étlap ( óvodások 3-6 )

2025.01.27 - 2025.02.02.

<b>Hétfő</b> 2025.01.27	<b>Kedd</b> 2025.01.28.	<b>Szerda</b> 2025.01.29.	<b>Csütörtök</b> 2025.01.30.	<b>Péntek</b> 2025.01.31.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>Gyümölcs tea</b> <b>Vajkrém</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Kigyóuborka</b></p> <p>E: 800(Kj) 191(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg)</p>	<p><b>Gyümölcs joghurt</b> <b>Kifli</b></p> <p>E: 802(Kj) 192(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 159(mg)</p>	<p><b>Karamel (07.)</b> <b>Margarin</b> <b>Félbarna kenyér</b></p> <p>E:1 106(Kj) 265(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 20(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 250(mg)</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> <b>Tojáskrém</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Savanyú káposzta</b></p> <p>E: 829(Kj) 198(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> <b>Májkrém (09.)</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Jégsapretek</b></p> <p>E: 941(Kj) 225(KCal) F: 9(g)Kol:140(g)Sz: 26(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>Májgaluska leves (01,03.)</b> <b>Sóskamártás (07,01.)</b> <b>Főtt tojás</b></p> <p>E:1 488(Kj) 356(KCal) F: 19(g)Kol:150(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 55(mg)</p>	<p><b>Csont leves (01,03.)</b> <b>Tárkonyos sertésragu</b> <b>Tészta köret</b></p> <p>E:1 768(Kj) 423(KCal) F: 20(g)Kol: 62(g)Sz: 51(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 18(mg)</p>	<p><b>Brokkoli krémleves</b> <b>Rántott sajt</b> <b>Zöldséges rizs</b></p> <p>E:2 086(Kj) 499(KCal) F: 29(g)Kol: 81(g)Sz: 64(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 108(mg)</p>	<p><b>Lebbencs leves (01,03.)</b> <b>Háromsajtos csirkés tészta (07,10.)</b></p> <p>E:1 078(Kj) 258(KCal) F: 7(g)Kol: 21(g)Sz: 29(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 44(mg)</p>	<p><b>Meggy leves (01,07.)</b> <b>Lecsós szelet</b> <b>rizs köret</b></p> <p>E:1 748(Kj) 418(KCal) F: 10(g)Kol: 4(g)Sz: 76(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:5,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 25(mg)</p>
<p><b>Úzsonna</b></p> <p><b>Felvágott (07,01.)</b> <b>Margarin</b> <b>Félbarna kenyér</b></p> <p>E: 839(Kj) 201(KCal) F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 24(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)</p>	<p><b>Lekvár</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Alma</b></p> <p>E: 602(Kj) 144(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)</p>	<p><b>Tejföl (07.)</b> <b>Kifli</b></p> <p>E: 514(Kj) 123(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 45(mg)</p>	<p><b>Margarin</b> <b>Fonott kalács (01,3.)</b></p> <p>E: 338(Kj) 81(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Kockasajt (07.)</b> <b>Kifli</b></p> <p>E: 534(Kj) 128(KCal) F: 5(g)Kol: 1(g)Sz: 16(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 75(mg)</p>