

Étlap óvodások 4-6
2022.05.30. - 2022.06.05.

	hétfő 2022.05.30	kedd 2022.05.31.	szerda 2022.06.01.	csütörtök 2022.06.02.	péntek 2022.06.03.
Tízórai	Tej (07), Bagett(zabpelyhes) (01), E:1 055(Kj) 252(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	Tej (07), Gabonapehely (01,06), E:1 303(Kj) 312(KCal) E: 10(g) Kol: 28(g) Sz: 50(g) Zsir: 7(g) Cuk: 8(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	Kakaó (07), Kalács (01,03,07), Teavaj (07), E:1 364(Kj) 326(KCal) E: 11(g) Kol: 36(g) Sz: 50(g) Zsir: 8(g) Cuk: 16(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 241(mg)	Tej (07), Tavaszi felvágott, Zsemle (01), Zöldség, E:1 312(Kj) 314(KCal) E: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 41(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 255(mg)	Tejeskávé (07), Mákos kormino (01,06,11), E:1 294(Kj) 309(KCal) E: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 45(g) Zsir: 7(g) Cuk: 8(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)
Ebéd	Zellerkrémleves (09,01), Spenótos penne (01,03,07), Túró Rudi (06,07,08), E:2 326(Kj) 556(KCal) E: 21(g) Kol: 82(g) Sz: 76(g) Zsir: 18(g) Cuk: 19(g) Só:1,80(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 288(mg)	Lebbencsleves (01,03), Finomfőzelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), E:3 014(Kj) 721(KCal) E: 21(g) Kol:105(g) Sz: 61(g) Zsir: 41(g) Cuk: 4(g) Só:1,66(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 181(mg)	Kertészleves (09,01), Sült csirkemell, Zöldséges bulgur (01), E:1 772(Kj) 424(KCal) E: 25(g) Kol: 46(g) Sz: 47(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 61(mg)	Tojásleves (03,01), Zöldbab főzelék (07,01), Pulyka pörkölt, E:1 608(Kj) 385(KCal) E: 15(g) Kol: 98(g) Sz: 23(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 85(mg)	Lencsegulyás (01,10), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat, E:1 995(Kj) 477(KCal) E: 24(g) Kol: 46(g) Sz: 66(g) Zsir: 12(g) Cuk: 10(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 300(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 188(Kj) 284(KCal) E: 7(g) Kol: 27(g) Sz: 33(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 149(mg)	Metélohagymás vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E: 937(Kj) 224(KCal) F: 6(g) Kol: 23(g) Sz: 29(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 18(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E: 946(Kj) 226(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 25(mg)	Zöldfűszeres szendvicskrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E: 858(Kj) 205(KCal) F: 5(g) Kol: 32(g) Sz: 29(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,01(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 21(mg)	Magyaros vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 995(Kj) 238(KCal) F: 6(g) Kol: 12(g) Sz: 31(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 27(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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,