

Étlap óvodások 4-6
2022.06.06. - 2022.06.12.

	hétfő 2022.06.06	kedd 2022.06.07.	szerda 2022.06.08.	csütörtök 2022.06.09.	péntek 2022.06.10.
Tízórai		Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07),	Citromos tea, Tojáskrém (03,07,10), Zsemle (01), Zöldség,	Tej (07), Sárgabarack dzsem, Margarin (07), Félbarna kenyér (01),	Tej (07), Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiórlésű kenyér (01), Zöldség,
	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E:1 197(Kj) 286(KCal) E: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 46(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 293(mg)	E: 834(Kj) 200(KCal) F: 6(g) Kol: 53(g) Sz: 31(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	E:1 358(Kj) 325(KCal) E: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 44(g) Zsir: 14(g) Cuk: 4(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 238(mg)	E:1 875(Kj) 449(KCal) E: 16(g) Kol: 57(g) Sz: 42(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 254(mg)
Ebéd		Magyaros burgonyaleves (01), Sárgaborsófozelék (01), Sült virsli, Gyümölcs,	Őszibarackkrémleves, Zöldborsós csirkeragu, Párolt rizs,	Tavaszi zöldségleves (09,01,03), Paradicsomos burgonya fozelék (01), Bélszínroló (01,03), Gyümölcs,	Májgombóclevés (03,01,09), Túrós tészta (01,03,07),
	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E:1 856(Kj) 444(KCal) E: 19(g) Kol: 16(g) Sz: 54(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 79(mg)	E:1 584(Kj) 379(KCal) E: 22(g) Kol: 51(g) Sz: 60(g) Zsir: 5(g) Cuk: 10(g) Só:1,51(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 52(mg)	E:2 490(Kj) 596(KCal) E: 17(g) Kol: 61(g) Sz: 91(g) Zsir: 15(g) Cuk: 5(g) Só:2,29(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 117(mg)	E:1 692(Kj) 405(KCal) E: 18(g) Kol: 63(g) Sz: 45(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 101(mg)
Uzsonna		Diákcsemege felvágott, Margarin (07), Teljes kiórlésű kenyér (01), Zöldség,	Kocka sajt (07), Margarin (07), Teljes kiórlésű kenyér (01), Zöldség,	Sonkakrém (07,03,10), Teljes kiórlésű kenyér (01), Zöldség,	Szezámagos vajkrém (07,11), Kifli (01,07), Zöldség,
	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E:1 416(Kj) 339(KCal) E: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 24(mg)	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)	E: 818(Kj) 196(KCal) F: 8(g) Kol: 12(g) Sz: 31(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 32(mg)	E: 859(Kj) 205(KCal) F: 6(g) Kol: 23(g) Sz: 29(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,08(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 47(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=Csillagfürt,14=Puhatestűek,