

Étlap óvodások 4-6
2022.06.27. - 2022.07.03.

	hétfő 2022.06.27	kedd 2022.06.28.	szerda 2022.06.29.	csütörtök 2022.06.30.	péntek 2022.07.01.
Tízórai	Tej (07), Magvas kifli (01,11), E:1 619(Kj) 387(KCal) E: 16(g) Kol: 28(g) Sz: 54(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 249(mg)	Tej (07), Lekváros bukta (01,03), E:1 595(Kj) 382(KCal) E: 12(g) Kol: 18(g) Sz: 63(g) Zsir: 8(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 197(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)	Citromos tea, Magvas sajtkrém (07), Kifli (01,07), Zöldség, E: 856(Kj) 205(KCal) F: 9(g) Kol: 27(g) Sz: 31(g) Zsir: 5(g) Cuk: 2(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 70(mg)	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)
Ebéd	Húsgombóclevés (09,01,03), Gombapörkölt, Párolt rizs, Savanyúság, E:1 291(Kj) 309(KCal) E: 12(g) Kol: 20(g) Sz: 55(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:3,42(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 87(mg)	Reszelt tészta leves (01,03), Karalábéfozelék (01,03), Vagdaltpogácsa baromfi húsból (01,03), Gyümölcs, E:1 314(Kj) 314(KCal) E: 20(g) Kol: 60(g) Sz: 45(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 120(mg)	Póréhagymakrémleves (07,01), Sajtos halfilé (04,07,01), Párolt köles, Tartár mártás (07,10,03), E:2 498(Kj) 598(KCal) E: 24(g) Kol: 27(g) Sz: 65(g) Zsir: 30(g) Cuk: 2(g) Só:2,37(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 109(mg)	Rostos gyümölcslé, Kelkáposzta fozelék (01), Sült virsli, E:1 517(Kj) 363(KCal) E: 11(g) Kol: 16(g) Sz: 50(g) Zsir: 12(g) Cuk: 2(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 86(mg)	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)
Uzsonna	Sajtszelet (füstölt) (07), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 160(Kj) 278(KCal) E: 8(g) Kol: 14(g) Sz: 31(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 84(mg)	Túrókrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 674(Kj) 161(KCal) F: 13(g) Kol: 15(g) Sz: 44(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 45(mg)	Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 010(Kj) 242(KCal) E: 8(g) Kol: 28(g) Sz: 31(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 355(Kj) 324(KCal) E: 9(g) Kol: 29(g) Sz: 31(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 26(mg)	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)

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,