

Étlap óvodások 4-6
2022.10.03. - 2022.10.09.

	hétfő 2022.10.03	kedd 2022.10.04.	szerda 2022.10.05.	csütörtök 2022.10.06.	péntek 2022.10.07.
Tízórai	Tej (07), Kornspitz kifli (01), E: 997(Kj) 238(KCal) F: 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:1 800(Kj) 431(KCal) E: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)	Tea, Sajtos pogácsa (01,07,03), E:1 131(Kj) 271(KCal) E: 7(g) Kol: 43(g) Sz: 40(g) Zsir: 9(g) Cuk: 9(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 42(mg)	Tej (07), Túrós batyu (01,03,07), E:2 074(Kj) 496(KCal) E: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 50(g) Zsir: 26(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 258(mg)	Tea, Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 196(Kj) 286(KCal) E: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 11(g) Cuk: 8(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 30(mg)
Ebéd	Májgombóclevés (03,01,09), Firenzei makaróni (07,01,03), Gyümölcs, E:2 877(Kj) 688(KCal) E: 92(g) Kol: 91(g) Sz: 86(g) Zsir: 16(g) Cuk: 10(g) Só:0,28(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 276(mg)	Zöldséglevés (09,01,03), Tejszínes brokkolifőzelék, Rántott párizsi (06,01,03), E:2 571(Kj) 615(KCal) E: 21(g) Kol:113(g) Sz: 45(g) Zsir: 37(g) Cuk: 0(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 207(mg)	Zellerkrémlevés (09,01), Mozzarella csirkemell (07), Zöldséges bulgur (01), E:2 249(Kj) 538(KCal) E: 35(g) Kol: 86(g) Sz: 45(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,88(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 417(mg)	Erőleves (01,03,09), Lencsefőzelék (07,01,10), Füstölt tarja, Gyümölcs, E:1 976(Kj) 473(KCal) E: 26(g) Kol: 49(g) Sz: 61(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:1,42(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 115(mg)	Palócleves (07,01), Túrós tészta (01,03,07), E:1 780(Kj) 426(KCal) E: 16(g) Kol: 57(g) Sz: 42(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:0,93(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 83(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 669(Kj) 160(KCal) F: 11(g) Kol: 27(g) Sz: 45(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,28(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 146(mg)	Sonkakrém (07,03,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, 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)	Marha párizsi (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 233(Kj) 295(KCal) E: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 24(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)	Tepertős pogácsa, E: 857(Kj) 205(KCal) E: 4(g) Kol:1 550(g) Sz: 22(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(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,