

Étlap óvodások 4-6
2022.10.31. - 2022.11.06.

	hétfő 2022.10.31	kedd 2022.11.01.	szerda 2022.11.02.	csütörtök 2022.11.03.	péntek 2022.11.04.
Tízórai			Tej (07), Gabonapehely (01,06),	Kakaó (07), Fahéjas csiga (01,03,07),	Citromos tea, Házi tonhalkrém (07,04), Korpás zsemle (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:1 008(Kj) 241(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 3(g) Cuk: 2(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	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)	E:1 744(Kj) 417(KCal) E: 11(g) Kol: 24(g) Sz: 57(g) Zsir: 15(g) Cuk: 15(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 259(mg)	E:1 010(Kj) 242(KCal) E: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 10(g) Cuk: 1(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 36(mg)
Ebéd			Nyírségi gombóclevés (01,03), Zöldbabfőzelék (07,01), Virsli pörkölt, Gyümölcs,	Paradicsomleves (01,03,09), Sült csirkecomb, Párolt köles, Párolt zöldségekötet kis adag (07),	Lencseleves füstölt hússal (07,01,10), Grízes tészta (01),
	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: 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:2 099(Kj) 502(KCal) E: 14(g) Kol: 24(g) Sz: 40(g) Zsir: 30(g) Cuk: 2(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 121(mg)	E:1 994(Kj) 477(KCal) E: 16(g) Kol: 15(g) Sz: 74(g) Zsir: 12(g) Cuk: 4(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 65(mg)	E:2 402(Kj) 575(KCal) E: 19(g) Kol: 16(g) Sz: 53(g) Zsir: 23(g) Cuk: 7(g) Só:1,62(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 55(mg)
Uzsonna			Kocka sajt (07), Teljes kiórlású kenyér (01), Zöldség,	Túrókrém (07), Zsemle (01), Zöldség,	Tepertős pogácsa (01,03),
	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: 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: 880(Kj) 210(KCal) F: 7(g) Kol: 27(g) Sz: 33(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 149(mg)	E: 805(Kj) 193(KCal) F: 9(g) Kol: 15(g) Sz: 31(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 45(mg)	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,