

Étlap óvodások 4-6
2022.11.14. - 2022.11.20.

	hétfő 2022.11.14	kedd 2022.11.15.	szerda 2022.11.16.	csütörtök 2022.11.17.	péntek 2022.11.18.
Tízórai	Citromos tea, Lekváros kenyér (01,07), E: 942(Kj) 225(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 9(g) Cuk: 7(g) Só:0,65(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 17(mg)	Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07), 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)	Kakaó (07), Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07), E:1 529(Kj) 366(KCal) E: 9(g) Kol: 24(g) Sz: 51(g) Zsir: 13(g) Cuk: 25(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 249(mg)	Citromos tea, Májkrém (07,10), Zsemle (01), Zöldség, E: 955(Kj) 228(KCal) F: 8(g) Kol: 28(g) Sz: 31(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(mg)	Tea, Virslis bukta, E:2 552(Kj) 611(KCal) E: 20(g) Kol: 35(g) Sz: 79(g) Zsir: 22(g) Cuk: 8(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 59(mg)
Ebéd	Rostos gyümölcsle, Lucskoskáposzta főzelék (07,01), Sajtos pogácsa (01,07,03), E:3 046(Kj) 729(KCal) E: 20(g) Kol: 74(g) Sz:107(g) Zsir: 20(g) Cuk: 5(g) Só:2,13(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 153(mg)	Sertés raguleves (09,01,03), Tökfőzelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), Gyümölcs, E:2 807(Kj) 672(KCal) E: 22(g) Kol:123(g) Sz: 51(g) Zsir: 38(g) Cuk: 1(g) Só:2,38(g) Tel.Zs: 13(g) Ca: 234(mg)	Zöldborsóleves (01,09), Sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, E:1 776(Kj) 425(KCal) E: 27(g) Kol: 46(g) Sz: 53(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 96(mg)	Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Sólet főtt tojással (01,03), Gyümölcs, E:2 405(Kj) 575(KCal) E: 25(g) Kol:221(g) Sz: 96(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 211(mg)	Palóclevés (07,01), Császármorzsa (01,03), E:2 292(Kj) 548(KCal) E: 15(g) Kol: 16(g) Sz: 89(g) Zsir: 14(g) Cuk: 34(g) Só:0,67(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 733(Kj) 175(KCal) F: 11(g) Kol: 27(g) Sz: 48(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,28(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 155(mg)	Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 200(Kj) 287(KCal) E: 9(g) Kol: 15(g) Sz: 31(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 29(mg)	Tojáskrém magokkal (03,07,10,11), Kifli (01,07), Zöldség, E: 826(Kj) 198(KCal) F: 7(g) Kol: 42(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 355(Kj) 324(KCal) E: 12(g) Kol: 27(g) Sz: 31(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 174(mg)	Zöldfűszeres szendvicsskrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E: 824(Kj) 197(KCal) F: 5(g) Kol: 28(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(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,