

Étlap óvodások 4-6
2022.11.21. - 2022.11.27.

	hétfő 2022.11.21	kedd 2022.11.22.	szerda 2022.11.23.	csütörtök 2022.11.24.	péntek 2022.11.25.
Tízórai	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)	Tea, Túrós batyu (pékárú), E:1 696(Kj) 406(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 20(g) Cuk: 14(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)	Tej (07), Diákcsemege felvágott, Margarin (07), Félbarna kenyér (01), E:1 558(Kj) 373(KCal) E: 11(g) Kol: 18(g) Sz: 32(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 187(mg)	Tejeskávé (07), Burgonyás pogácsa (07,01,03), E:1 287(Kj) 308(KCal) E: 12(g) Kol: 57(g) Sz: 43(g) Zsir: 9(g) Cuk: 8(g) Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 264(mg)	Tea, Mákos kormino (01,06,11), E: 783(Kj) 187(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 2(g) Cuk: 8(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	Hagymakrémleves (07,01), Tarhonyás hús (01), E:1 812(Kj) 433(KCal) E: 15(g) Kol: 61(g) Sz: 46(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:1,65(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 60(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Sárgaborsófőzelék (01), Grill virsli, Gyümölcs, E:2 161(Kj) 517(KCal) E: 22(g) Kol: 56(g) Sz: 52(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 88(mg)	Tojásleves (03,01), Sajtos halfilé (04,07,01), Zöldséges bulgur (01), E:1 944(Kj) 465(KCal) E: 22(g) Kol: 74(g) Sz: 47(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 65(mg)	Rizsleves (09), Kelkáposzta főzelék (01), Sertéspörkölt, Müzli szelet (08,11,05,01), E:1 940(Kj) 464(KCal) E: 16(g) Kol: 19(g) Sz: 71(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,80(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 126(mg)	Gulyásleves (09,01,03), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat, Gyümölcs, E:2 088(Kj) 500(KCal) E: 17(g) Kol: 47(g) Sz: 73(g) Zsir: 12(g) Cuk: 10(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 305(mg)
Uzsonna	Virágméz, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 098(Kj) 263(KCal) E: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 19(mg)	Magvas sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 897(Kj) 215(KCal) F: 9(g) Kol: 27(g) Sz: 32(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 69(mg)	Teljes kiőrlésű kifli (01), Kocka sajt (07), 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)	Körözött (07), Zsemle (01), E: 807(Kj) 193(KCal) F: 7(g) Kol: 11(g) Sz: 29(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	Metélőhagymás vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E: 937(Kj) 224(KCal) F: 6(g) Kol: 23(g) Sz: 29(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 18(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,