

Étlap óvodások 4-6
2022.11.28. - 2022.12.04.

	hétfő 2022.11.28	kedd 2022.11.29.	szerda 2022.11.30.	csütörtök 2022.12.01.	péntek 2022.12.02.
Tízórai	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)	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)	Tej (07), Sós strangli, E:1 617(Kj) 387(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(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: 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	Zellerkrémleves (09,01), Milánói makaróni (07,01,03), E:1 980(Kj) 474(KCal) E: 24(g) Kol: 79(g) Sz: 49(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 160(mg)	Lebbencsleves (01,03), Sóskafőzelék (07,01), Főtt tojás (03), Főtt burgonya kis adag, E:2 058(Kj) 492(KCal) E: 17(g) Kol:223(g) Sz: 60(g) Zsir: 18(g) Cuk: 6(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 278(mg)	Köménymaglevés csurgatott galuskával (01,03), Zöldborsós csirkemáj, Párolt rizs, E:1 870(Kj) 447(KCal) E: 20(g) Kol:133(g) Sz: 53(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 58(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: 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	Sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 865(Kj) 207(KCal) F: 23(g) Kol: 13(g) Sz: 32(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 69(mg)	Marhapárizsi (06), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 925(Kj) 221(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(mg)	Szezámagos vajkrém (07,11), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 923(Kj) 221(KCal) F: 6(g) Kol: 23(g) Sz: 32(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 47(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: 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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,