

Étlap óvodások 4-6
2023.01.09. - 2023.01.15.

	hétfő 2023.01.09	kedd 2023.01.10.	szerda 2023.01.11.	csütörtök 2023.01.12.	péntek 2023.01.13.
Tízórai	Tej (07), Kormino (01,06,11), E:1 161(Kj) 278(KCal) E: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	Karamellás tej (07), Soproni felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 824(Kj) 436(KCal) E: 14(g) Kol: 31(g) Sz: 54(g) Zsir: 17(g) Cuk: 15(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 204(mg)	Kakaó (07), Teavaj (07), Kalács (01,03,07), E:1 364(Kj) 326(KCal) E: 11(g) Kol: 36(g) Sz: 50(g) Zsir: 8(g) Cuk: 16(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 241(mg)	Tej (07), Vaníliás croissant (01,03,07), E:1 982(Kj) 474(KCal) E: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 59(g) Zsir: 22(g) Cuk: 12(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	Tea, Pizzás csiga (01,07,03), E:1 626(Kj) 389(KCal) E: 11(g) Kol: 46(g) Sz: 55(g) Zsir: 12(g) Cuk: 11(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)
Ebéd	Brokkolikrémleves (07,01), Csikós tokány (07), Párolt rizs, E:2 139(Kj) 512(KCal) E: 13(g) Kol: 42(g) Sz: 49(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 136(mg)	Tavaszi zöldségleves (09,01,03), Paradicsomos burgonya fozelék (01), Csemege sertés sült, E:2 497(Kj) 597(KCal) E: 19(g) Kol: 29(g) Sz: 77(g) Zsir: 21(g) Cuk: 5(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 102(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Rántott halfilé (04,01,03), Francia saláta (07,03,10), E:2 317(Kj) 554(KCal) E: 22(g) Kol: 74(g) Sz: 43(g) Zsir: 35(g) Cuk: 11(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 131(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Sárgaborsófőzelék (01), Vagdalt pogácsa baromfi húsból (01,03), Gyümölcs, E:1 986(Kj) 475(KCal) E: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 59(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 102(mg)	Frankfurti leves (07,01), Túrós tészta (01,03,07), E:2 122(Kj) 508(KCal) E: 21(g) Kol: 66(g) Sz: 42(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:1,33(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 107(mg)
Uzsonna	Sárgabaracklekvár, Teljes kiőrlésű kenyér (01), E: 833(Kj) 199(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 2(g) Cuk: 11(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 19(mg)	Magyaros vajkrém (07), Zsemle (01), E: 852(Kj) 204(KCal) F: 4(g) Kol: 12(g) Sz: 28(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,08(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 14(mg)	Tavaszi felvágott, Margarin (07), Félbarna kenyér (01), E:1 006(Kj) 241(KCal) E: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 16(mg)	Házi csirkehúskrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E: 990(Kj) 237(KCal) F: 8(g) Kol: 10(g) Sz: 30(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 24(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)

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=Csillagfürt,14=Puhatestűek,