

Étlap óvodások 4-6
2023.01.16. - 2023.01.22.

	hétfő 2023.01.16	kedd 2023.01.17.	szerda 2023.01.18.	csütörtök 2023.01.19.	péntek 2023.01.20.
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 (03,01,07), 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)
	Zöldborsóleves (01,09), Gombapaprikás (07,01), Tészta köret durum tésztával (01), Gyümölcs, E:1 850(Kj) 442(KCal) E: 15(g) Kol: 8(g) Sz: 58(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 123(mg)	Csontleves (01,03,09), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt, Müzli szelet (08,11,05,01), E:2 066(Kj) 494(KCal) E: 14(g) Kol: 31(g) Sz: 62(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 223(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Sült csirkemell, Zöldséges rizs, E:1 786(Kj) 427(KCal) E: 25(g) Kol: 50(g) Sz: 55(g) Zsir: 10(g) Cuk: 4(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 51(mg)	Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), E:2 187(Kj) 523(KCal) E: 21(g) Kol:230(g) Sz: 80(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 384(mg)	Babgulyásleves (01,09), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat, E:1 775(Kj) 425(KCal) E: 17(g) Kol: 45(g) Sz: 67(g) Zsir: 8(g) Cuk: 10(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 288(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 szendvicskrém (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,