

Étlap óvodások 4-6
2023.01.30. - 2023.02.05.

	hétfő 2023.01.30	kedd 2023.01.31.	szerda 2023.02.01.	csütörtök 2023.02.02.	péntek 2023.02.03.
Tízórai	Kakaó (07), Fahéjas csiga (01,03,07), E:1 744(Kj) 417(KCal) E: 11(g) Kol: 24(g) Sz: 57(g) Zsir: 15(g) Cuk: 15(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 259(mg)	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)	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)	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	Fokhagymakrémléves (07,01), Bácskai rizseshús, E:1 705(Kj) 408(KCal) E: 12(g) Kol: 38(g) Sz: 59(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,12(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 50(mg)	Lebbencsleves (01,03), Sóskafölélek (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), 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)	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)	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	Túrókrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E: 805(Kj) 193(KCal) F: 9(g) Kol: 15(g) Sz: 31(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 45(mg)	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 880(Kj) 210(KCal) F: 7(g) Kol: 27(g) Sz: 33(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 149(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)	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,