

Étlap óvodások 4-6

2023.06.19. - 2023.06.25.

	hétfő 2023.06.19	kedd 2023.06.20.	szerda 2023.06.21.	csütörtök 2023.06.22.	péntek 2023.06.23.
Tízórai	Tej (07), Mogorókrém (08,05,06,07), Kifli (01,07), E:1 343(Kj) 321(KCal) E: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 42(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 255(mg)	Tea, Pizzás kifli (01,03), E:1 121(Kj) 268(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 10(g) Cuk: 8(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	Tej (07), Kakaós kalács (01,03), E:1 403(Kj) 336(KCal) E: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 48(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 243(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)	Karamellás tej (07), Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07), E:1 422(Kj) 340(KCal) E: 7(g) Kol: 18(g) Sz: 49(g) Zsir: 13(g) Cuk: 25(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 187(mg)
Ebéd	Karalábéleves (01,03), Paprikás csirke, Tésztá köret durum tésztával (01), Gyümölcs, E:1 752(Kj) 419(KCal) E: 27(g) Kol: 52(g) Sz: 49(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 75(mg)	Erőleves (01,03,09), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott sajt (07,01,03), E:2 201(Kj) 527(KCal) E: 30(g) Kol: 74(g) Sz: 56(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 441(mg)	Erdei gyümölcsleves, Sajtós csirkemell (07), Kukoricás rizs, E:2 637(Kj) 631(KCal) E: 35(g) Kol:105(g) Sz: 59(g) Zsir: 20(g) Cuk: 7(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 13(g) Ca: 425(mg)	Sajtgaluskaleves (01,03,07), Brokkolifőzelék (01,07), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs, E:2 449(Kj) 586(KCal) E: 22(g) Kol:100(g) Sz: 50(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:2,69(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 359(mg)	Tárkonyos sertés raguleves (10,07,01,03,09), Lekváros derelye (01,03), E:2 574(Kj) 616(KCal) E: 20(g) Kol: 85(g) Sz: 76(g) Zsir: 24(g) Cuk: 10(g) Só:2,35(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 120(mg)
Uzsonna	Magyaros vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 995(Kj) 238(KCal) F: 6(g) Kol: 12(g) Sz: 31(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 27(mg)	Párizsi felvágott (06), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 225(Kj) 293(KCal) E: 8(g) Kol: 19(g) Sz: 31(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 30(mg)	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), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 892(Kj) 213(KCal) F: 9(g) Kol: 15(g) Sz: 31(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 29(mg)	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)

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,