

Étlap óvodások 4-6
2023.09.04. - 2023.09.10.

	hétfő 2023.09.04	kedd 2023.09.05.	szerda 2023.09.06.	csütörtök 2023.09.07.	péntek 2023.09.08.
Tízórai	Tejeskávé (07), Kornspitz kifli (01), E:1 129(Kj) 270(KCal) E: 16(g) Kol: 28(g) Sz: 62(g) Zsir: 11(g) Cuk: 8(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 249(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)	Tea, Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 132(Kj) 271(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 11(g) Cuk: 8(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 21(mg)	Kakaó (07), Vajas kifli (01,07), E:1 228(Kj) 294(KCal) E: 11(g) Kol: 24(g) Sz: 51(g) Zsir: 4(g) Cuk: 15(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 254(mg)	Tej (07), Túrós batyu (01,03,07), E:2 074(Kj) 496(KCal) E: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 50(g) Zsir: 26(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 258(mg)
Ebéd	Tejfölös karalábéleves (01,03,07), Paprikás burgonya virslivel, Savanyúság, E:1 823(Kj) 436(KCal) E: 13(g) Kol: 25(g) Sz: 49(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 88(mg)	Tavaszi zöldségleves (09,01,03), Kelkáposzta főzelék (01), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs, E:1 835(Kj) 439(KCal) E: 16(g) Kol: 48(g) Sz: 53(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 136(mg)	Zellerkrémleves (09,01), Csikós tokány (07), Párolt rizs, E:1 549(Kj) 371(KCal) E: 10(g) Kol: 25(g) Sz: 47(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,61(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 60(mg)	Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Sárgaborsófőzelék (01), Grill virsli, Gyümölcs, E:2 511(Kj) 601(KCal) E: 26(g) Kol: 35(g) Sz: 80(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 150(mg)	Legényfogó leves (09,07), Tejberizs fahéj szórát (07), E:1 944(Kj) 465(KCal) E: 24(g) Kol: 65(g) Sz: 63(g) Zsir: 12(g) Cuk: 15(g) Só:0,62(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 360(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E: 771(Kj) 184(KCal) F: 7(g) Kol: 27(g) Sz: 29(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 144(mg)	Sonkakrém (07,03,10), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 126(Kj) 269(KCal) E: 8(g) Kol: 12(g) Sz: 31(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 32(mg)	Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 146(Kj) 274(KCal) E: 8(g) Kol: 19(g) Sz: 30(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 27(mg)	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)	Paprikás felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 248(Kj) 298(KCal) E: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 24(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,