

Étlap óvodások 4-6
2023.09.11. - 2023.09.17.

	hétfő 2023.09.11	kedd 2023.09.12.	szerda 2023.09.13.	csütörtök 2023.09.14.	péntek 2023.09.15.
Tízórai	Tej (07), Mákos 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)	Tea, Padlizsánkrém T.k.kenyér (10,01), E: 625(Kj) 150(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 2(g) Cuk: 8(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 15(mg)	Kakaó (07), Briós (01,03,07), E:1 537(Kj) 368(KCal) E: 12(g) Kol: 24(g) Sz: 63(g) Zsir: 7(g) Cuk: 17(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 259(mg)	Citromos tea, Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiórlésű kenyér (01), Zöldség, E: 913(Kj) 218(KCal) F: 7(g) Kol: 53(g) Sz: 32(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 38(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)
Ebéd	Gombakrémleves (01,03,07), Lecsós csirkemáj, Párolt köles, E:1 863(Kj) 446(KCal) E: 20(g) Kol: 29(g) Sz: 60(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:1,61(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 59(mg)	Erőleves (01,03,09), Burgonyafőzelék (01,07), Pulyka pörkölt, Gyümölcs, E:1 436(Kj) 343(KCal) E: 14(g) Kol: 36(g) Sz: 49(g) Zsir: 9(g) Cuk: 1(g) Só:0,61(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 88(mg)	Francia hagymaleves (07,01), Rántott halfilé (04,01,03), Petrezselymes rizs, Tartár mártás (07,10,03), E:2 647(Kj) 633(KCal) E: 24(g) Kol: 58(g) Sz: 69(g) Zsir: 31(g) Cuk: 2(g) Só:3,43(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 99(mg)	Magyaros karfiolleves (01,03), Natur csirkemell, Tökfőzelék (07,01), Müzli szelet (08,11,05,01), E:2 440(Kj) 584(KCal) E: 33(g) Kol: 66(g) Sz: 68(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 249(mg)	Szárnyas raguleves (01,03), Császármorzsa (01,03), Sárgabaracklekvár, E:2 235(Kj) 535(KCal) E: 17(g) Kol: 12(g) Sz: 99(g) Zsir: 7(g) Cuk: 45(g) Só:4,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 32(mg)
Uzsonna	Sajtkrém (07), Margarin (07), Teljes kiórlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 173(Kj) 281(KCal) E: 23(g) Kol: 13(g) Sz: 32(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 69(mg)	Olasz felvágott, Margarin (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 247(Kj) 298(KCal) E: 9(g) Kol: 29(g) Sz: 27(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 21(mg)	Kenomájas (07,10), Teljes kiórlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 010(Kj) 242(KCal) E: 8(g) Kol: 28(g) Sz: 31(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	Zöldfuszeres sajtkrém (07), Kifli (01,07), E: 739(Kj) 177(KCal) F: 22(g) Kol: 13(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	Burgonyás pogácsa (07,01,03), E: 635(Kj) 152(KCal) F: 5(g) Kol: 29(g) Sz: 24(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 36(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,