

Étlap óvodások 4-6
2023.09.18. - 2023.09.24.

	hétfő 2023.09.18	kedd 2023.09.19.	szerda 2023.09.20.	csütörtök 2023.09.21.	péntek 2023.09.22.
Tízórai	Tej (07), Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07), E:1 380(Kj) 330(KCal) E: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 36(g) Zsir: 16(g) Cuk: 10(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 238(mg)	Karamellás tej (07), Vajkrém, Császár zsemle (01), E:1 350(Kj) 323(KCal) E: 10(g) Kol: 41(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 15(g) Só:0,08(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 229(mg)	Tej (07), Vaníliás croissant (01,03,07), E:1 982(Kj) 474(KCal) E: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 59(g) Zsir: 22(g) Cuk: 12(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	Tea, Soproni felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 403(Kj) 336(KCal) E: 9(g) Kol: 13(g) Sz: 40(g) Zsir: 15(g) Cuk: 8(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 27(mg)	Tej (07), Sajtos pogácsa (01,07,03), E:1 509(Kj) 361(KCal) E: 14(g) Kol: 71(g) Sz: 42(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 270(mg)
Ebéd	Gyümölcsleves (07,01), Bolognai spagetti (01,03,07), E:2 240(Kj) 536(KCal) E: 17(g) Kol: 71(g) Sz: 66(g) Zsir: 20(g) Cuk: 7(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 137(mg)	Rizsleves (09), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott sajt (07,01,03), Gyümölcs, E:2 381(Kj) 570(KCal) E: 30(g) Kol: 71(g) Sz: 65(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:1,90(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 430(mg)	Zöldbableves (07,01,09,03), Sváb vadas (07,09,01,10), E:1 525(Kj) 365(KCal) E: 23(g) Kol: 76(g) Sz: 30(g) Zsir: 16(g) Cuk: 4(g) Só:1,43(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 179(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Tavaszi sertésragu (01), Párolt rizs, Gyümölcs, E:2 002(Kj) 479(KCal) E: 16(g) Kol: 31(g) Sz: 70(g) Zsir: 14(g) Cuk: 4(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 59(mg)	Zöldségleves (09,01,03), Pásztor tarhonya (01), Savanyúság, E:1 511(Kj) 362(KCal) E: 12(g) Kol: 21(g) Sz: 60(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 75(mg)
Uzsonna	Metélőhagymás vajkrém (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01), E: 870(Kj) 208(KCal) F: 5(g) Kol: 23(g) Sz: 27(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 23(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)	Kocka sajt (07), Kifli (01,07), E: 752(Kj) 180(KCal) F: 6(g) Kol: 27(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,17(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 140(mg)	Őszibarackos túrókrém (07), Zsemle (01), E: 758(Kj) 181(KCal) F: 8(g) Kol: 15(g) Sz: 29(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 36(mg)	Sonkakrém (07,03,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 818(Kj) 196(KCal) F: 8(g) Kol: 12(g) Sz: 31(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 32(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,