

Étlap óvodások 4-6

2023.11.06. - 2023.11.12.

	hétfő 2023.11.06	kedd 2023.11.07.	szerda 2023.11.08.	csütörtök 2023.11.09.	péntek 2023.11.10.
Tízórai	Tej (07), 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)	Karamellás tej (07), Soproni felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 824(Kj) 436(KCal) E: 14(g) Kol: 31(g) Sz: 54(g) Zsir: 17(g) Cuk: 15(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 204(mg)	Kakaó (07), Teavaj (07), Kalács (01,03,07), E:1 364(Kj) 326(KCal) E: 11(g) Kol: 36(g) Sz: 50(g) Zsir: 8(g) Cuk: 16(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 241(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, Pizzás stangli (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)
Ebéd	Karfiolleves(tejfölös) (07,01,03), Bácskai rizseshús, E:1 762(Kj) 421(KCal) E: 13(g) Kol: 31(g) Sz: 62(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 76(mg)	Marhahúsleves (09), Fejtettbabfőzelék (01,07), Vagdaltpogácsa baromfihúsból (01,03), Gyümölcs, E:1 643(Kj) 393(KCal) E: 21(g) Kol: 64(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 125(mg)	BrokkolikréMLEves (07,01), Rántott halfilé (04,01,03), Rizibizi, Tartár mártás (03,10,07), E:3 015(Kj) 721(KCal) E: 27(g) Kol: 68(g) Sz: 58(g) Zsir: 44(g) Cuk: 2(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 188(mg)	MájgombócLeves (03,01,09), Parajfőzelék (01,07), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), E:1 860(Kj) 445(KCal) E: 20(g) Kol:241(g) Sz: 52(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 337(mg)	Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Mákos metélt (01,03), Gyümölcs, E:2 138(Kj) 511(KCal) E: 17(g) Kol: 42(g) Sz: 68(g) Zsir: 17(g) Cuk: 5(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 205(mg)
Uzsonna	Lekváros kenyér (07,01), E: 919(Kj) 220(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 9(g) Cuk: 6(g) Só:0,65(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 16(mg)	Magyaros vajkrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E: 916(Kj) 219(KCal) F: 5(g) Kol: 12(g) Sz: 30(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,08(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 23(mg)	Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 116(Kj) 267(KCal) E: 9(g) Kol: 19(g) Sz: 27(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 25(mg)	Házi csirkehúskrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E: 990(Kj) 237(KCal) F: 8(g) Kol: 10(g) Sz: 30(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 24(mg)	Pulykasonka, Margarin (07), Zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 106(Kj) 265(KCal) E: 9(g) Kol: 14(g) Sz: 31(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 31(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,