

Étlap óvodások 4-6
2024.03.25. - 2024.03.31.

	hétfő 2024.03.25	kedd 2024.03.26.	szerda 2024.03.27.	csütörtök 2024.03.28.	péntek 2024.03.29.
Tízórai	Karamellás tej (07), Csokis croissant (01,03,07), E:2 025(Kj) 484(KCal) E: 10(g) Kol: 18(g) Sz: 71(g) Zsír: 18(g) Cuk: 27(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 177(mg)	Tej (07), Párizsi felvágott (06), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 372(Kj) 328(KCal) E: 15(g) Kol: 47(g) Sz: 38(g) Zsír: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,78(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 243(mg)	Tej (07), Pizzás kifli (01,03), E:1 499(Kj) 359(KCal) E: 15(g) Kol: 28(g) Sz: 36(g) Zsír: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	Tea, Sajtos pogácsa (01,07,03), E:1 131(Kj) 271(KCal) E: 7(g) Kol: 43(g) Sz: 40(g) Zsír: 9(g) Cuk: 9(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 42(mg)	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	Csirke raguleves (09), Krumplis tészta (01,03), Csemegeuborka, E:2 043(Kj) 489(KCal) E: 22(g) Kol: 51(g) Sz: 67(g) Zsír: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 84(mg)	HagymakréMLEves (07,01), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Rántott párizsi (06,01,03), Gyümölcs, E:2 360(Kj) 565(KCal) E: 18(g) Kol:103(g) Sz: 48(g) Zsír: 32(g) Cuk: 2(g) Só:1,01(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 138(mg)	Tojásleves (03,01), Sváb vadas (07,09,01,10), Tészta köret durum tésztával (01), E:2 132(Kj) 510(KCal) E: 28(g) Kol:128(g) Sz: 52(g) Zsír: 22(g) Cuk: 3(g) Só:1,61(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 160(mg)	Palóclevés (07,01), Piskóta csokiöntettel (03,01,07), E:2 137(Kj) 511(KCal) E: 14(g) Kol:192(g) Sz: 76(g) Zsír: 15(g) Cuk: 36(g) Só:0,22(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 145(mg)	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Uzsonna	Túrista szalámi, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 068(Kj) 256(KCal) E: 10(g) Kol: 3(g) Sz: 28(g) Zsír: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,18(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 13(mg)	Sajtkrém (07), Korpás kifli (01), Zöldség, E: 718(Kj) 172(KCal) F: 27(g) Kol: 13(g) Sz: 46(g) Zsír: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,15(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 75(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 989(Kj) 237(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsír: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 15(mg)	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 669(Kj) 160(KCal) F: 11(g) Kol: 27(g) Sz: 45(g) Zsír: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,28(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 146(mg)	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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,