

Étlap óvodások 4-6
2024.04.01. - 2024.04.07.

	hétfő 2024.04.01	kedd 2024.04.02.	szerda 2024.04.03.	csütörtök 2024.04.04.	péntek 2024.04.05.
Tízórai		Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiórlésű kifli (01),	Tej (07), Kornspitz kifli (01),	Tea, Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség,	Tea, Fahéjas csiga (01,03,07),
	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E:1 131(Kj) 271(KCal) F: 12(g) Kol: 15(g) Sz: 52(g) Zsir: 17(g) Cuk: 8(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 26(mg)	E: 997(Kj) 238(KCal) F: 16(g) Kol: 28(g) Sz: 54(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 249(mg)	E:1 258(Kj) 301(KCal) F: 8(g) Kol: 19(g) Sz: 36(g) Zsir: 13(g) Cuk: 8(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 27(mg)	E:1 217(Kj) 291(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 8(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)
Ebéd		Karfiolleves(tejfölös) (01,03,07), Bolognai spagetti (01,03,07),	Tojásleves (03,01), Vasi pecsenye (01,07), Petrezselymes burgonya, Savanyúság, Gyümölcs,	Paradicsomleves (01,03,09), Sajtos rakott brokkoli (01),	Bakonyi betyárleves(07,09), Szilvás gombóc(01,03),
	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E:2 162(Kj) 517(KCal) F: 19(g) Kol: 61(g) Sz: 61(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:0,69(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 151(mg)	E:2 408(Kj) 576(KCal) F: 21(g) Kol: 92(g) Sz: 81(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 118(mg)	E:1 537(Kj) 368(KCal) F: 18(g) Kol: 45(g) Sz: 42(g) Zsir: 14(g) Cuk: 5(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 161(mg)	E:2 450(Kj) 586(KCal) F: 21(g) Kol: 54(g) Sz: 93(g) Zsir: 11(g) Cuk: 6(g) Só:0,79(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 147(mg)
Uzsonna		Magyaros vajkrém (07), Zsemle (01),	Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiórlésű kifli (01), Zöldség,	Virágméz, Teavaj (07), Teljes kiórlésű kifli (01),	Sajtkrém (07), Zsemle (01), Zöldség,
	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 822(Kj) 197(KCal) F: 4(g) Kol: 12(g) Sz: 25(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,48(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 14(mg)	E: 923(Kj) 221(KCal) F: 14(g) Kol: 10(g) Sz: 46(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 33(mg)	E: 800(Kj) 191(KCal) F: 10(g) Kol: 12(g) Sz: 53(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 26(mg)	E: 756(Kj) 181(KCal) F: 22(g) Kol: 13(g) Sz: 28(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,45(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 66(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,