

Étlap óvodások 4-6
2024.04.08. - 2024.04.14.

	hétfő 2024.04.08	kedd 2024.04.09.	szerda 2024.04.10.	csütörtök 2024.04.11.	péntek 2024.04.12.
Tízórai	Tea, Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (10), E:1 072(Kj) 257(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 35(g) Zsir: 8(g) Cuk: 9(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	Tej (07), Csokis croissant (01,03,07), E:1 982(Kj) 474(KCal) F: 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, Paprikás felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 14(g) Cuk: 8(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 30(mg)	Tea, Sajtos pogácsa (01,07,03), E:1 131(Kj) 271(KCal) F: 7(g) Kol: 43(g) Sz: 40(g) Zsir: 9(g) Cuk: 9(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 42(mg)	Trappista sajt (07), Margarin. (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 093(Kj) 261(KCal) F: 11(g) Kol: 27(g) Sz: 28(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 171(mg)
Ebéd	Rizsleves (09), Paprikás burgonya virslivel, Csemegeuborka, E:1 657(Kj) 396(KCal) F: 12(g) Kol: 20(g) Sz: 47(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 62(mg)	Tavaszi zöldségleves eperlevéllel (01,03), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), Gyümölcs, E:2 201(Kj) 528(KCal) F: 33(g) Kol:109(g) Sz: 83(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:0,56(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 239(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Rántott csirkemell (01,03), Párolt rizs, Savanyúság, E:2 511(Kj) 601(KCal) F: 28(g) Kol:106(g) Sz: 80(g) Zsir: 18(g) Cuk: 7(g) Só:0,46(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 87(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Zöldbabfőzelék (07,01), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs, E:2 196(Kj) 525(KCal) F: 14(g) Kol: 84(g) Sz: 46(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 131(mg)	Babgulyásleves (09,01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat, E:1 549(Kj) 370(KCal) F: 15(g) Kol: 45(g) Sz: 56(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 280(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 733(Kj) 175(KCal) F: 11(g) Kol: 27(g) Sz: 48(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,28(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 155(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 989(Kj) 237(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 15(mg)	Lekváros kenyér (01,07), 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)	Tojáskrém magokkal (03,01,10,11,07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 723(Kj) 173(KCal) F: 12(g) Kol: 42(g) Sz: 48(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	Fűszeres vajkrém (07), Sajtos kenyér (01,07), E: 349(Kj) 84(KCal) F: 1(g) Kol: 23(g) Sz: 2(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 3(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,