

Étlap óvodások 4-6
2024.07.01. - 2024.07.07.

	hétfő 2024.07.01	kedd 2024.07.02.	szerda 2024.07.03.	csütörtök 2024.07.04.	péntek 2024.07.05.
Tízórai	Tea, Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (10), E:1 072(Kj) 257(KCal) E: 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)	Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E:1 131(Kj) 271(KCal) E: 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)	Tej (07), Kornspitz kifli (01), 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)	Tea, Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 258(Kj) 301(KCal) E: 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)	Tea, Fahéjas csiga (01,03,07), E:1 217(Kj) 291(KCal) E: 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), E:2 162(Kj) 517(KCal) E: 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)	Tojásleves (03,01), Kelkáposzta főzelék (01), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs, E:1 638(Kj) 392(KCal) E: 14(g) Kol:107(g) Sz: 41(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,68(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 107(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Vasi pecsenye (01,07), Petrezselymes burgonya, Savanyúság, , E:2 549(Kj) 610(KCal) E: 20(g) Kol: 47(g) Sz: 87(g) Zsir: 19(g) Cuk: 7(g) Só:3,39(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 135(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Sajtos rakott brokkoli (01,07), E:1 537(Kj) 368(KCal) E: 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)	Bakonyi betyárleves, Szilvás gombóc, E:2 450(Kj) 586(KCal) E: 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	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 669(Kj) 160(KCal) F: 11(g) Kol: 27(g) Sz: 45(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,28(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 146(mg)	Magyaros vajkrém (07), Zsemle (01), 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)	Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, 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)	Virágméz, Teavaj (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), 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)	Sajtkrém (07), Zsemle (01), Zöldség, 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,