

Étlap óvodások 4-6
2024.07.22. - 2024.07.28.

	hétfő 2024.07.22	kedd 2024.07.23.	szerda 2024.07.24.	csütörtök 2024.07.25.	péntek 2024.07.26.
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)	Tej (07), Lekváros bukta péksütemény (01,03), E:1 800(Kj) 431(KCal) E: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)	Tea, Trappista sajt, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E:1 287(Kj) 308(KCal) E: 16(g) Kol: 27(g) Sz: 52(g) Zsir: 20(g) Cuk: 8(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 171(mg)	Tea, Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07), E:1 002(Kj) 240(KCal) E: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 10(g) Cuk: 18(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 10(mg)	Rákóczi szalámi, Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 392(Kj) 333(KCal) E: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 21(mg)
Ebéd	Zöldborsóleves (01,09), Bácskai rizseshús, Savanyúság, E:1 716(Kj) 410(KCal) E: 14(g) Kol: 23(g) Sz: 66(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 82(mg)	Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Burgonyafőzelék (01,07), Pulyka pörkölt, E:1 682(Kj) 402(KCal) E: 19(g) Kol: 56(g) Sz: 41(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:1,92(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 77(mg)	Karalábéleves (01,03), Sült csirke-comb, Párolt köles, Savanyúság, E:1 457(Kj) 349(KCal) E: 12(g) Kol: 12(g) Sz: 55(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 70(mg)	Tiroli ötgabonás gombócleves (01,03), Lencsefőzelék (07,01,10), Vagdaltszelet (01,03), E:2 840(Kj) 679(KCal) E: 30(g) Kol: 73(g) Sz: 91(g) Zsir: 18(g) Cuk: 3(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 175(mg)	Palócleves (07,01), Mákos metélt (01,03), Gyümölcs, E:2 342(Kj) 560(KCal) E: 16(g) Kol: 43(g) Sz: 71(g) Zsir: 21(g) Cuk: 6(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 206(mg)
Uzsonna	Sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 799(Kj) 191(KCal) F: 23(g) Kol: 13(g) Sz: 29(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 54(mg)	Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 858(Kj) 205(KCal) F: 13(g) Kol: 10(g) Sz: 43(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 24(mg)	Magyaros vajkrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E: 886(Kj) 212(KCal) F: 5(g) Kol: 12(g) Sz: 28(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,48(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 23(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 908(Kj) 217(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 36(mg)	Zöldfűszeres szendvicskrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 677(Kj) 162(KCal) F: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 43(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 26(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,