

Étlap óvodások 4-6
2024.07.29. - 2024.08.04.

	hétfő 2024.07.29	kedd 2024.07.30.	szerda 2024.07.31.	csütörtök 2024.08.01.	péntek 2024.08.02.
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, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 351(Kj) 323(KCal) E: 13(g) Kol: 29(g) Sz: 54(g) Zsir: 21(g) Cuk: 8(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 32(mg)	Tej (07), Gabonapehely (01,06), E:1 303(Kj) 312(KCal) E: 10(g) Kol: 28(g) Sz: 50(g) Zsir: 7(g) Cuk: 8(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)		
Ebéd	Zellerkrémleves (09,01), Csirkepaprikás (07), Tészta köret (01,03), Csemegeuborka, E:1 708(Kj) 409(KCal) E: 15(g) Kol: 50(g) Sz: 15(g) Zsir: 55(g) Cuk: 1(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 92(mg)	Májgombóclevés (03,01,09), Finomfőzelék (07,01), Grill virsli, Gyümölcs, E:2 352(Kj) 563(KCal) E: 20(g) Kol: 51(g) Sz: 52(g) Zsir: 29(g) Cuk: 4(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 184(mg)	Szilvaleves (07,01), Rakott kelkáposzta (07), E:1 686(Kj) 403(KCal) E: 13(g) Kol: 45(g) Sz: 37(g) Zsir: 21(g) Cuk: 8(g) Só:0,35(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 156(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)	Tojáskrém (03,07,10), Zsemle (01), E: 717(Kj) 172(KCal) F: 5(g) Kol: 53(g) Sz: 25(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 24(mg)	Körözött (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 739(Kj) 177(KCal) F: 13(g) Kol: 11(g) Sz: 44(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 57(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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,