

Étlap óvodások 4-6
2024.09.30. - 2024.10.06.

	hétfő 2024.09.30	kedd 2024.10.01.	szerda 2024.10.02.	csütörtök 2024.10.03.	péntek 2024.10.04.
Tízórai	Tej (07), Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), E:1 450(Kj) 347(KCal) E: 16(g) Kol: 40(g) Sz: 37(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 249(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)	Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 196(Kj) 286(KCal) E: 13(g) Kol: 15(g) Sz: 54(g) Zsir: 17(g) Cuk: 8(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 35(mg)	Tea, Sárgabarack dzsem, Zsemle (01), E: 672(Kj) 161(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 1(g) Cuk: 12(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 12(mg)
	Köménymaglevés csurgatott galuskával (01,03), Hentes sertés tokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:2 232(Kj) 534(KCal) E: 15(g) Kol:149(g) Sz: 56(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 63(mg)	Zöldséglevés (09,01,03), Tejszínes brokkolifőzelék (01,07), Rántott párizsi (06,01,03), E:2 543(Kj) 608(KCal) E: 21(g) Kol:113(g) Sz: 44(g) Zsir: 37(g) Cuk: 0(g) Só:1,38(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 207(mg)	Zellerkrémlevés (09,01), Mozzarella csirkemell (07), Zöldséges bulgur (01), E:2 249(Kj) 538(KCal) E: 35(g) Kol: 86(g) Sz: 45(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,88(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 417(mg)	Erőleves (01,03,09), Lencsefőzelék (07,01,10), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs, E:2 233(Kj) 534(KCal) E: 25(g) Kol: 55(g) Sz: 66(g) Zsir: 16(g) Cuk: 3(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 129(mg)	Palócleves (07,01), Túrógombóc (07,01,03), E:2 425(Kj) 580(KCal) E: 26(g) Kol:137(g) Sz: 55(g) Zsir: 26(g) Cuk: 14(g) Só:0,23(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 149(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)	Sajtos pogácsa (01,07,03), E: 989(Kj) 237(KCal) F: 7(g) Kol: 43(g) Sz: 32(g) Zsir: 9(g) Cuk: 1(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 42(mg)	Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 744(Kj) 178(KCal) F: 11(g) Kol: 53(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 43(mg)	Bécsi pereg (01,07), E: 479(Kj) 115(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)	Virslis bukta (03,01,07), E:1 346(Kj) 322(KCal) E: 10(g) Kol: 27(g) Sz: 31(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 12(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,