

Étlap óvodások 4-6
2024.10.21. - 2024.10.27.

	hétfő 2024.10.21	kedd 2024.10.22.	szerda 2024.10.23.	csütörtök 2024.10.24.	péntek 2024.10.25.
Tízórai	Tea, Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), 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 kenyér (01), Zöldség, E:1 276(Kj) 305(KCal) E: 8(g) Kol: 15(g) Sz: 36(g) Zsir: 13(g) Cuk: 8(g) Só:0,78(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 14(mg)	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	Tea, Soproni felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 256(Kj) 301(KCal) E: 14(g) Kol: 13(g) Sz: 54(g) Zsir: 18(g) Cuk: 8(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(mg)	Tea, Tojáskrém (03,07,10), Zsemle (01), Zöldség, E: 923(Kj) 221(KCal) F: 6(g) Kol: 53(g) Sz: 36(g) Zsir: 5(g) Cuk: 8(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 34(mg)
Ebéd	Májgombóclevés (03,01,09), Káposztás tészta (01,03), Gyümölcs, E:2 056(Kj) 492(KCal) E: 17(g) Kol: 48(g) Sz: 74(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 112(mg)	Rizsleves (09), Sárgaborsófőzelék (01), Vagdalt (01,03), E:1 534(Kj) 367(KCal) E: 17(g) Kol: 36(g) Sz: 48(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 68(mg)	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal (07), Rántott csirkemell (01,03), Párolt rizs, Káposzta saláta, E:2 595(Kj) 621(KCal) E: 32(g) Kol:119(g) Sz: 73(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:1,14(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 167(mg)	Sertés gulyásleves (01,03,09), Mákos guba (07,01), Gyümölcs, E:3 108(Kj) 744(KCal) E: 26(g) Kol: 44(g) Sz:115(g) Zsir: 17(g) Cuk: 15(g) Só:0,63(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 381(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)	Pizzás csiga (01,07,03), E:1 484(Kj) 355(KCal) E: 11(g) Kol: 46(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)	 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	Sajtos rúd (01,03,07), E:1 097(Kj) 262(KCal) E: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	Burgonyás pogácsa (07,01,03), E: 635(Kj) 152(KCal) F: 5(g) Kol: 29(g) Sz: 24(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 36(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,