

Étlap óvodások 4-6
2024.12.30. - 2025.01.05.

| | hétfő 2024.12.30 | kedd 2024.12.31. | szerda 2025.01.01. | csütörtök 2025.01.02. | péntek 2025.01.03. |
|----------------|--|--|--|--|--|
| Tízórai | Tea, Gépsonka, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 110(Kj) 265(KCal) E: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 14(g) Cuk: 8(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 30(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) | 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) | 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) | 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) |
| Ebéd | Zöldségleves (09,01,03), Grill csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Savanyúság, Müzli szelet (08,11,05,01), E:2 443(Kj) 584(KCal) E: 22(g) Kol: 25(g) Sz: 96(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 126(mg) | Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Lencsefőzelék (07,01,10), Sült virsli, E:2 598(Kj) 622(KCal) E: 29(g) Kol: 35(g) Sz: 84(g) Zsir: 17(g) Cuk: 3(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 160(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) | 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) | 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) |
| Uzsonna | 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) | 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) | 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) | 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) |

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,