

Étlap (óvodások 3-6)

2022.09.26 - 2022.10.02

Hétfő 2022.09.26	Kedd 2022.09.27	Szerda 2022.09.28	Csütörtök 2022.09.29	Péntek 2022.09.30
<p>Tízórai</p> <p>Gyümölcs tea Kenőmájás Zsömlé Kígyóuborka</p> <p>E:1 315(Kj) 315(KCal) F: 7(g)Kol: 28(g)Sz: 40(g) Zsir: 4(g)Cuk: 20(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Tej Margarin Fonott kalács</p> <p>E: 765(Kj) 183(KCal) F: 9(g)Kol: 24(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,ism.,</p>	<p>Gyümölcs tea Virslis Mustár Kifli</p> <p>E:1 128(Kj) 270(KCal) F: 13(g)Kol: 19(g)Sz: 16(g) Zsir: 8(g)Cuk: 21(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tej,Glutén,Mustár,</p>	<p>Kakaó Margarin Főtt tojás Félbarna kenyér</p> <p>E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 35(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 238(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p>Limonádé Halkrém Félbarna kenyér Savanyú káposzta</p> <p>E:1 358(Kj) 325(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 30(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 10(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>
<p>Ebéd</p> <p>Palóc leves Diós tészta Alma</p> <p>E:3 128(Kj) 748(KCal) F: 29(g)Kol: 63(g)Sz: 91(g) Zsir: 18(g)Cuk: 20(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Őszibarackkrémleves Frankfurti ragu Burgonya köret</p> <p>E:1 495(Kj) 358(KCal) F: 23(g)Kol: 4(g)Sz: 57(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 18(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Csont leves Húsos makaróni</p> <p>E:1 984(Kj) 475(KCal) F: 18(g)Kol: 52(g)Sz: 86(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:4,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 31(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Májgaluska leves Almamártás Főtt hús</p> <p>E:1 683(Kj) 403(KCal) F: 25(g)Kol:172(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,</p>	<p>Rostos gyümölcslé Zöldséges pásztor tarhonya</p> <p>E: 831(Kj) 199(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg) Allergén:</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Párizsi felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p>E: 818(Kj) 196(KCal) F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 10(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p>E: 358(Kj) 86(KCal) F: 3(g)Kol: 2(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Mogyorókrém kenyér Alma</p> <p>E:1 349(Kj) 323(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Diófélék,</p>	<p>Kárpát felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>E: 605(Kj) 145(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 10(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Barack lekvár Félbarna kenyér</p> <p>E: 850(Kj) 203(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>