

Étlap (óvodások 3-6 év)

2015.08.31 - 2015.09.06

<i>Hétfő</i> 2015.08.31	<i>Kedd</i> 2015.09.01	<i>Szerda</i> 2015.09.02	<i>Csütörtök</i> 2015.09.03	<i>Péntek</i> 2015.09.04
Tízórai E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Kakaó. Foszlós kalács. E: 769(Kj) Kcal: 184(KCal) F: 7(g) Kol: 28(g) Sz: 11(g) Zsir: 6(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Tej,	Gyümölcs tea. Körözött. Rozsos zsemle. Uborka /Primőr/. Alma. E: 735(Kj) Kcal: 176(KCal) F: 4(g) Kol: 12(g) Sz: 8(g) Zsir: 3(g) Cuk: 25(g) Só: 0(g) A:	Tej. Briós. Répa chips. E: 1 352(Kj) Kcal: 323(KCal) F: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 45(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tej,	Gyümölcs tea. Szendvics sonka. Vajas TK kenyér. TV paprika. Alma. E: 1 216(Kj) Kcal: 291(KCal) F: 6(g) Kol: 11(g) Sz: 7(g) Zsir: 15(g) Cuk: 25(g) Só: 0(g) A:Tojás,
Ebéd E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Gyümölcsleves. Bolognai spagetti (P). E: 5 286(Kj) Kcal: 1 265(KCal) F: 34(g) Kol: 110(g) Sz: 78(g) Zsir: 45(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:	Lebbencs leves. Sertésapró pecsenye. Paradicsomos káposztafőzelék. E: 4 185(Kj) Kcal: 1 001(KCal) F: 18(g) Kol: 34(g) Sz: 56(g) Zsir: 32(g) Cuk: 15(g) Só: 4(g) A:Tej,	Csontleves eperlevél. Rakott karfiol. E: 2 515(Kj) Kcal: 602(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 71(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,	Zöldborsó leves. Sült csirkecomb. Főtt burgonya. Káposzta saláta. E: 2 544(Kj) Kcal: 609(KCal) F: 28(g) Kol: 43(g) Sz: 71(g) Zsir: 18(g) Cuk: 8(g) Só: 7(g) A:Tojás,
Uzsonna E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Kockasajt-kifli. Ovi/iskola joghurt epres. Alma. E: 1 680(Kj) Kcal: 402(KCal) F: 14(g) Kol: 19(g) Sz: 60(g) Zsir: 11(g) Cuk: 26(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	Szalámi. Vajas TK kenyér. TV paprika. Ovi/iskola tej. E: 1 539(Kj) Kcal: 368(KCal) F: 13(g) Kol: 4(g) Sz: 10(g) Zsir: 30(g) Cuk: 9(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	Sajtos pogácsa /db/. Szilva. Ovi/iskola sajt. E: 727(Kj) Kcal: 174(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tej,	Májkrem. Zsemle. Uborka /Primőr/. E: 848(Kj) Kcal: 203(KCal) F: 9(g) Kol: 61(g) Sz: 32(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tojás,Mustár,Tej,