

**Étlap óvodások 4-6**  
**2019.10.14 - 2019.10.20**

	<b>hétfő</b> 2019.10.14	<b>kedd</b> 2019.10.15	<b>szerda</b> 2019.10.16	<b>csütörtök</b> 2019.10.17	<b>péntek</b> 2019.10.18
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs tea, Sajtos rúd,</b>  E:1 120(Kj) 268(KCal)E: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	<b>Tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 635(Kj) 391(KCal)E: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 40(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 249(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Kakaó, Teavaj, Kifli,</b>  E:1 384(Kj) 331(KCal)E: 12(g)Kol: 36(g)Sz: 51(g)Zsir: 8(g)Cuk: 15(g)Só:0,65(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 255(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Félbarna kenyér,</b>  E:1 093(Kj) 261(KCal)E: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 49(g)Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,13(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 242(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Citromos tea, Házi tonhalkrém, Lilahagyma, Zsemle,</b>  E: 952(Kj) 228(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,41(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg)Allergén:Halak,Glutén,☐
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros burgonyaleves, Spagetti carbonara, Reszelt sajt,</b>  E:2 161(Kj) 517(KCal)E: 24(g)Kol: 69(g)Sz: 69(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,98(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 261(mg)Allergén:Glutén,Tej,☐	<b>Zöldségleves, Paradicsomos káposzta főzelék, Csemege sertés sült, Tejszelet,</b>  E:2 053(Kj) 491(KCal)E: 18(g)Kol: 29(g)Sz: 45(g)Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:2,52(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 212(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,☐	<b>Fokhagymakrémleves, Temesvári pulykatokány, Párolt rizs, Gyümölcs, Sült, Tejszelet,</b>  E:2 060(Kj) 493(KCal)E: 20(g)Kol: 63(g)Sz: 62(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 66(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Húsgombóclevés, Sóskafezelék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, Müzli szelet,</b>  E:2 337(Kj) 559(KCal)E: 21(g)Kol:238(g)Sz: 84(g)Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:3,82(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 305(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,☐	<b>Bakonyi betyárleves, Tejbedara, Kakaó szórát, Gyümölcs,</b>  E:2 822(Kj) 675(KCal)E: 25(g)Kol: 66(g)Sz: 88(g)Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:2,67(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 387(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség,</b>  E: 813(Kj) 194(KCal)F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 32(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,29(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 154(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldség,</b>  E: 849(Kj) 203(KCal)F: 10(g)Kol: 12(g)Sz: 46(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 33(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség,</b>  E: 775(Kj) 185(KCal)F: 6(g)Kol: 42(g)Sz: 30(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,34(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 39(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,☐	<b>Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 205(Kj) 288(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 84(mg)Allergén:Glutén,☐	<b>Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 442(Kj) 345(KCal)E: 10(g)Kol: 3(g)Sz: 31(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,16(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 28(mg)Allergén:Glutén,☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 lafiSoft@lafisoft.hu

Élelmezésvezető