

Étlap óvodások 4-6
2020.01.06 - 2020.01.12

	hétfő 2020.01.06	kedd 2020.01.07	szerda 2020.01.08	csütörtök 2020.01.09	péntek 2020.01.10
Tízórai	Kakaó, Fonott kalács, Teavaj, E:1 364(Kj) 326(KCal)E: 11(g)Kol: 36(g)Sz: 50(g)Zsir: 8(g)Cuk: 16(g)Só:0,67(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 241(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Tea, Túrókrém, Korpás kifli, E: 816(Kj) 195(KCal)F: 13(g)Kol: 15(g)Sz: 53(g)Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,22(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 45(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tejeskávé, Margarin, Virágméz, Félbarna kenyér, E:1 642(Kj) 393(KCal)E: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 53(g)Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:1,13(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 242(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Sajtos párizsi, Zsemle, Zöldség, E:1 338(Kj) 320(KCal)E: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 40(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,81(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 309(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Citromos tea, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 970(Kj) 232(KCal)F: 8(g)Kol: 28(g)Sz: 30(g)Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,40(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)Allergén:Glutén,☐
Ebéd	Málgombóclevés, Sajtos tejfölös spagetti, E:2 660(Kj) 636(KCal)E: 29(g)Kol:108(g)Sz: 73(g)Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:7,23(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 327(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,☐	Reszelt tészta leves, Lencsefőzelék, Grill virsli, Gyümölcs, E:2 389(Kj) 572(KCal)E: 28(g)Kol: 36(g)Sz: 68(g)Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:2,27(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 118(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Mustár,☐	Zellerkrémleves, Lecsós csirkemell, Párolt köles, E:1 856(Kj) 444(KCal)E: 26(g)Kol: 46(g)Sz: 57(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 74(mg)Allergén:Zeller,Glutén,☐	Tarhonyaleves, Zöldbab főzelék, Pulyka pörkölt, Müzli szelet, E:2 386(Kj) 571(KCal)E: 20(g)Kol: 39(g)Sz: 72(g)Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:1,13(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 141(mg)Allergén:Glutén,Tej,☐	Tárkonyos raguleves, Mákos guba, Vanília sodó, E:2 673(Kj) 639(KCal)E: 25(g)Kol:107(g)Sz: 79(g)Zsir: 23(g)Cuk: 18(g)Só:2,44(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 456(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐
Uzsonna	Zöldfűszeres szendvicsskrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E: 779(Kj) 186(KCal)F: 6(g)Kol: 28(g)Sz: 27(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Borjúpárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 169(Kj) 280(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)Allergén:Glutén,☐	Diákcsemege felvágott, Margarin, Kifli, E:1 288(Kj) 308(KCal)E: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,64(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)Allergén:Glutén,☐	Tojáskrém magokkal, Rozskenyér, Zöldség, E: 672(Kj) 161(KCal)F: 6(g)Kol: 42(g)Sz: 20(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,76(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 44(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Szezám,Glutén,☐	Csirkemell sonka, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 014(Kj) 242(KCal)E: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,49(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 123(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető