

Étlap óvodások 4-6
2020.02.17 - 2020.02.23

	hétfő 2020.02.17	kedd 2020.02.18	szerda 2020.02.19	csütörtök 2020.02.20	péntek 2020.02.21
Tízórai	Tej, Kakaós csiga(kicsi), E:1 380(Kj) 330(KCal)E: 9(g)Kol: 28(g)Sz: 36(g)Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,43(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 238(mg)Allergén:Tej,☐	Natur joghurt, Kifli, E:1 113(Kj) 266(KCal)E: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 35(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,47(g)Tel.Zs: 26(g)Ca: 377(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Margarin, Csemege felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 936(Kj) 463(KCal)E: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 42(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,39(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 252(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Citromos tea, Vajkrém, Zsemle, Zöldség, E: 795(Kj) 190(KCal)F: 5(g)Kol: 23(g)Sz: 31(g)Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,88(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Karamellás tej, Kormino, E:1 204(Kj) 288(KCal)E: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 49(g)Zsir: 4(g)Cuk: 15(g)Só:1,16(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 177(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Szezám,☐
Ebéd	Zöldbableves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs, Gyümölcs, E:2 071(Kj) 495(KCal)E: 27(g)Kol: 65(g)Sz: 70(g)Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:2,38(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 93(mg)Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Tojás,Mustár,☐	Hagymakrémléves, Paradicsomos káposzta főzelék, Vagdalt pogácsa sertéshúsból, Müzli szelet, E:2 075(Kj) 496(KCal)E: 15(g)Kol: 44(g)Sz: 72(g)Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:3,31(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 138(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Pírtott tészta leves, Mozzarella csirkemell, Zöldséges kuszkus, E:2 295(Kj) 549(KCal)E: 39(g)Kol: 90(g)Sz: 46(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:5,62(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 472(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Paradicsomleves, Burgonyafőzelék, Sertéspörkölt, E:1 772(Kj) 424(KCal)E: 12(g)Kol: 29(g)Sz: 58(g)Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:1,30(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 66(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,☐	Palócleves, Darás metélt, Gyümölcs, E:2 597(Kj) 621(KCal)E: 14(g)Kol: 34(g)Sz: 76(g)Zsir: 47(g)Cuk: 20(g)Só:1,17(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 63(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐
Uzsonna	Metéltőhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldfűszeres sajtkrém, E:1 153(Kj) 276(KCal)E: 27(g)Kol: 38(g)Sz: 30(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,64(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 74(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Gépsonka, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E: 944(Kj) 226(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g)Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,31(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,☐	Házi csirkehúskrém, Rozskenyér, Zöldség, E: 850(Kj) 203(KCal)F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 20(g)Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,73(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,☐	Rákóczi szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 500(Kj) 359(KCal)E: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,☐	Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 010(Kj) 242(KCal)E: 8(g)Kol: 28(g)Sz: 31(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(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