

Étlap óvodások 4-6
2020.03.02 - 2020.03.08

	hétfő 2020.03.02	kedd 2020.03.03	szerda 2020.03.04	csütörtök 2020.03.05	péntek 2020.03.06
Tízórai	Almapüré, Sokmagvas pogácsa, E:1 245(Kj) 298(KCal)E: 11(g)Kol: 43(g)Sz: 43(g)Zsir: 11(g)Cuk: 11(g)Só:0,86(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 56(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Szezámag,	Tej, Kenőmájás, Zsemle, Zöldség, E:1 452(Kj) 347(KCal)E: 14(g)Kol: 56(g)Sz: 40(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 251(mg)Allergén:Tej,Glutén,□	Tejeskávé, Bagett, E:1 187(Kj) 284(KCal)E: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 45(g)Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,77(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,□	Tej, Méz, Teavaj, Félbarna kenyér, E:1 357(Kj) 325(KCal)E: 12(g)Kol: 40(g)Sz: 45(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 243(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,Szezámag,□
Ebéd	Zellerkrémleves, Paprikás burgonya kolbásszal, Csemegeuborka, Túró Rudi, E:2 092(Kj) 501(KCal)E: 14(g)Kol: 54(g)Sz: 65(g)Zsir: 21(g)Cuk: 19(g)Só:2,79(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 145(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tej,□	Rostos gyümölcsle, Lucskoskáposzta főzelék,Pogácsa, E:2 385(Kj) 571(KCal)E: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 83(g)Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:3,47(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 161(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,□	Karalábé leves, Húsos lasagne, reszeltajttal, Gyümölcs, E:2 352(Kj) 563(KCal)E: 53(g)Kol: 50(g)Sz: 66(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 183(mg)Allergén:Glutén,Tojás,□	Tiroli ötgabonás gombóclevés, Zöldbab főzelék, Vagdalt pogácsa sertéshúsból, E:2 340(Kj) 569(KCal)E: 18(g)Kol: 55(g)Sz: 79(g)Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:2,02(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 279(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,□	Erdélyi csorbaleves, Tejberizs fahéj szórát, Gyümölcs, E:2 512(Kj) 601(KCal)E: 20(g)Kol: 53(g)Sz: 75(g)Zsir: 23(g)Cuk: 16(g)Só:1,86(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 367(mg)Allergén:Zeller,Tej,Glutén,□
Uzsonna	Trappista sajt, Kifli, Zöldség, E: 983(Kj) 235(KCal)F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 28(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 174(mg)Allergén:Tej,Glutén,□	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldség, E:1 295(Kj) 310(KCal)E: 15(g)Kol: 3(g)Sz: 46(g)Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 34(mg)Allergén: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,□	Tojásos sajtkrém, Zsemle, Zöldség, E: 814(Kj) 195(KCal)F: 23(g)Kol: 34(g)Sz: 30(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(mg)Allergén:Tej,Tojás,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