

Étlap óvodások 4-6
2020.03.09 - 2020.03.15

	hétfő 2020.03.09	kedd 2020.03.10	szerda 2020.03.11	csütörtök 2020.03.12	péntek 2020.03.13
Tízórai	Tej, Lekváros bukta péksütemény, E:1 800(Kj) 431(KCal)E: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 66(g)Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:0,33(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,□	Házi gyümölcsjoghurt, Korpás kifli, E:1 114(Kj) 267(KCal)E: 14(g)Kol: 2(g)Sz: 63(g)Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,17(g)Tel.Zs: 20(g)Ca: 299(mg)Allergén:Tej,Glutén,□	Citromos tea, Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 129(Kj) 270(KCal)E: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 32(g)Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,57(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)Allergén:Glutén,□	Karamellás tej, Kenőmájas, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 465(Kj) 350(KCal)E: 14(g)Kol: 46(g)Sz: 50(g)Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só:1,61(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 199(mg)Allergén:Tej,Glutén,□	Tej, Mogorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 407(Kj) 336(KCal)E: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 45(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 255(mg)Allergén:Tej,Diófélék,Glutén,□
Ebéd	Zöldborsóleves, Olasz paradicsomos tészta, Reszelt sajt, E:1 855(Kj) 444(KCal)E: 18(g)Kol: 44(g)Sz: 57(g)Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:3,14(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 205(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,□	Daragaluska leves, Lencsefőzelék, Grill virsli, Gyümölcs, E:2 472(Kj) 591(KCal)E: 28(g)Kol: 64(g)Sz: 64(g)Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:2,20(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 113(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,□	BrokkolikréMLEVES, Rántott halfilé, Rizibizi, E:2 785(Kj) 666(KCal)E: 27(g)Kol: 60(g)Sz: 56(g)Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 172(mg)Allergén:Tej,Glutén,Halak,Tojás,□	Húsleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, Gyümölcs, E:1 843(Kj) 441(KCal)E: 20(g)Kol:239(g)Sz: 51(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,73(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 337(mg)Allergén:Zeller,Tej,Glutén,Tojás,□	Magyaros karfiolleves, Rántott sajt, Francia saláta, E:2 666(Kj) 638(KCal)E: 26(g)Kol:104(g)Sz: 49(g)Zsir: 41(g)Cuk: 4(g)Só:3,65(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 484(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Mustár,□
Uzsonna	Szezámagos vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E: 923(Kj) 221(KCal)F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 32(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 47(mg)Allergén:Tej,Szezámag,Glutén,□	Házi tonhalkrém, Zsemle, Póréhagyma, E: 991(Kj) 237(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,48(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 60(mg)Allergén:Halak,Glutén,□	Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle, Zöldség, E:1 126(Kj) 269(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,58(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 81(mg)Allergén:Glutén,□	Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldség, E:1 270(Kj) 304(KCal)E: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,36(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)Allergén:Glutén,□	Kocka sajt, Rozsos zsemle, Zöldség, E: 817(Kj) 195(KCal)F: 6(g)Kol: 27(g)Sz: 33(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,29(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 154(mg)Allergén:Tej,□

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető