

Étlap óvodások 4-6
2020.03.16 - 2020.03.22

	hétfő 2020.03.16	kedd 2020.03.17	szerda 2020.03.18	csütörtök 2020.03.19	péntek 2020.03.20
Tízórai	Kakaó, Fahéjas csiga, E:1 744(Kj) 417(KCal)E: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 57(g)Zsir: 15(g)Cuk: 15(g)Só:0,27(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 259(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Tejeskávé, Fonott kalács, Teavaj, E:1 347(Kj) 322(KCal)E: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 43(g)Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:0,63(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 230(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Tej, Gabonapehely, E:1 303(Kj) 312(KCal)E: 10(g)Kol: 28(g)Sz: 50(g)Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,47(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Metéőhagymás vajkrém, Kifli, E:1 393(Kj) 333(KCal)E: 12(g)Kol: 51(g)Sz: 36(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,91(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 246(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Karamellás tej, Kocka sajt, Korpás zsemle, E:1 311(Kj) 314(KCal)E: 11(g)Kol: 45(g)Sz: 52(g)Zsir: 6(g)Cuk: 15(g)Só:0,47(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 322(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐
Ebéd	Paradicsomleves, Tavaszi rizseshús, Vegyes vágott savanyúság, Gyümölcs, E:1 728(Kj) 413(KCal)E: 13(g)Kol: 27(g)Sz: 67(g)Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:1,71(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 77(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,☐	Májgombóclevés, Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi, E:2 596(Kj) 621(KCal)E: 30(g)Kol:122(g)Sz: 56(g)Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:3,63(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 201(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Tej,Sz ójabab,☐	Erőleves, Natur csirkemell, Meggymártás, Főtt burgonya kis adag, E:1 599(Kj) 382(KCal)E: 27(g)Kol: 60(g)Sz: 57(g)Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:1,25(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 112(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,☐	Magyaros burgonyaleves, Tökfőzelék, Vagdaltszelet, Tejszelet, E:2 152(Kj) 515(KCal)E: 14(g)Kol: 53(g)Sz: 48(g)Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 283(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,☐	Tojásleves, Gombapaprikás, Tészta köret durum tésztaival, Gyümölcs(déli), E:2 161(Kj) 517(KCal)E: 14(g)Kol: 71(g)Sz: 70(g)Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:0,97(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 206(mg)Allergén:Tojás,Glutén,☐
Uzsonna	Fokhagymás felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 152(Kj) 276(KCal)E: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 27(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg)Allergén:Glutén,☐	Vajkrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E: 742(Kj) 178(KCal)F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 27(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Marhapárizsi, Korpás kenyér, Margarin, Zöldség, E:1 129(Kj) 270(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,89(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg)Allergén:Glutén,☐	Padlizsánkrémes T.k.kenyér, Zöldség, E: 547(Kj) 131(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,22(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 25(mg)Allergén:Mustár,Glutén,☐	Körözött, Lilahagyma, Félbarna kenyér, E: 794(Kj) 190(KCal)F: 9(g)Kol: 11(g)Sz: 26(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 49(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető