

**Étlap óvodások 4-6**  
**2020.03.23 - 2020.03.29**

	<b>hétfő</b> 2020.03.23	<b>kedd</b> 2020.03.24	<b>szerda</b> 2020.03.25	<b>csütörtök</b> 2020.03.26	<b>péntek</b> 2020.03.27
<b>Tízórai</b>	<b>Citromos tea, Lekváros bukta,</b>  E:1 303(Kj) 312(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g)Zsir: 6(g)Cuk: 6(g)Só:0,10(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg)Allergén:Glutén,Tojás,☐	<b>Tej, Májkrém, Zsemle,</b>  E:1 387(Kj) 332(KCal)E: 14(g)Kol: 56(g)Sz: 38(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 242(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Kakaó, Margarin, Briós,</b>  E:1 845(Kj) 441(KCal)E: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 63(g)Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:0,27(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 259(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	<b>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</b>  E:1 197(Kj) 286(KCal)E: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 46(g)Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,46(g)Tel.Zs: 20(g)Ca: 293(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Karamellás tej, Sajtos pogácsa,</b>  E:1 552(Kj) 371(KCal)E: 12(g)Kol: 61(g)Sz: 55(g)Zsir: 11(g)Cuk: 16(g)Só:0,96(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 219(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐
<b>Ebéd</b>	<b>Reszelt tészta leves, Sárgaborsófőzelék, Sült debreceni,</b>  E:2 316(Kj) 554(KCal)E: 26(g)Kol: 8(g)Sz: 53(g)Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:2,63(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 83(mg)Allergén:Glutén,Tojás,☐	<b>Csontleves, Rakott karfiol, Müzli szelet,</b>  E:2 154(Kj) 515(KCal)E: 18(g)Kol: 43(g)Sz: 64(g)Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,19(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 208(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,☐	<b>Minesztrone leves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré, Céklasaláta,</b>  E:2 479(Kj) 593(KCal)E: 32(g)Kol: 97(g)Sz: 75(g)Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:2,34(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 196(mg)Allergén:Zeller,Tojás,Glutén,Tej,☐	<b>Lebbencsleves, Sóskafezelék, Főtt burgonya, Főtt tojás, Gyümölcs,</b>  E:2 530(Kj) 605(KCal)E: 20(g)Kol:223(g)Sz: 85(g)Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:3,20(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 300(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	<b>Magyaros gombaleves, Sajtos metélt, Gyümölcs,</b>  E:2 520(Kj) 603(KCal)E: 27(g)Kol: 74(g)Sz: 24(g)Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:2,72(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 416(mg)Allergén:Glutén,Tej,☐
<b>Uzsonna</b>	<b>Kolbászos szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 146(Kj) 274(KCal)E: 9(g)Kol: 25(g)Sz: 32(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,26(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,☐	<b>Őszibarackos túrókrém, Kifli,</b>  E: 773(Kj) 185(KCal)F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 28(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 40(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Tojáskrém, Rozsos kifli, Zöldség,</b>  E: 827(Kj) 198(KCal)F: 6(g)Kol: 53(g)Sz: 31(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 42(mg)Allergén:Tojás,Mustár,☐	<b>Kocka sajt, Császár zsemle, Zöldség,</b>  E: 880(Kj) 210(KCal)F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 28(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 183(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Joghurtos-snidlinges túrókrém, Kifli,</b>  E: 789(Kj) 189(KCal)F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 27(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,51(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 64(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