

Étlap óvodások 4-6
2020.03.30 - 2020.04.05

	hétfő 2020.03.30	kedd 2020.03.31	szerda 2020.04.01	csütörtök 2020.04.02	péntek 2020.04.03
Tízórai	Tea, Túrós batyu, E:1 696(Kj) 406(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g)Zsir: 20(g)Cuk: 14(g)Só:0,50(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 30(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Citromos tea, Túrista szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 465(Kj) 350(KCal)E: 11(g)Kol: 3(g)Sz: 32(g)Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:2,16(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 29(mg)Allergén:Glutén,☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐
Ebéd	Fokhagymakrémleves, Csikós tokány, Főtt rizs, E:2 229(Kj) 533(KCal)E: 13(g)Kol: 40(g)Sz: 74(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,73(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 55(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Legényfogó leves, Burgonyafőzelék, Sertéssült, E:2 315(Kj) 554(KCal)E: 26(g)Kol: 74(g)Sz: 46(g)Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:1,08(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 103(mg)Allergén:Zeller,Tej,Glutén,☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐
Uzsonna	Téliszalámi, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 025(Kj) 245(KCal)E: 11(g)Kol: 3(g)Sz: 27(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,16(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 23(mg)Allergén:Glutén,☐	Sajtkrém, Kifli, Zöldség, E: 801(Kj) 192(KCal)F: 23(g)Kol: 13(g)Sz: 29(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,76(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 69(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !