

Étlap óvodások 4-6
2020.08.31.-2020.09.06.

	hétfő 2020-08-31	kedd 2020-09-01	szerda 2020-09-02	csütörtök 2020-09-03	péntek 2020-09-04
Tízórai	Tej, Sajtkrém, Kormino, E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 28(g)Kol: 31(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 222(mg) Allergén:Glutén,	Tej, Mogoróskrém, Kifli, E:1 802(Kj) 431(KCal) F: 15(g)Kol: 18(g)Sz: 67(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 263(mg) Allergén:	Gyümölcs tea, Túrókrém snidlinges, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 789(Kj) 189(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 29(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg) Allergén:Tej,	Tejeskávé, Teavaj, Kalács foszlós, E:1 707(Kj) 408(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 68(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 182(mg) Allergén:Tej,Szezám,ag,	Tej, Margarin, Gépsonka, Teljes kiőrlésű kenyér,Zöldség, E:1 392(Kj) 333(KCal) F: 16(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 195(mg) Allergén:Tej,
Ebéd	Magyaros karalábéleves, Majorannás pulyka falatok, barna rizs, Gyümölcs saláta, E:2 278(Kj) 545(KCal) F: 23(g)Kol: 39(g)Sz: 65(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:5,24(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 163(mg) Allergén:Zeller,Tej,	Korpagaluskaleves , Milánói makaróni r.sajt, Müzlí szelet E:2290(Kj) 568(KCal) F: 16(g)Kol:115(g)Sz: 66(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 297(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	FokhagymakréMLEVES, Sült csirke-comb, Kukoricás rizs, Uborka saláta, E:2 462(Kj) 589(KCal) F: 20(g)Kol: 2(g)Sz: 77(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:22,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 59(mg) Allergén:	Húsgombócleves,Főtt tojás,Paraj főzelék ,Főtt burgonya kis adag ,Túró Rudi E:2 008(Kj) 469(KCal) F: 24(g)Kol: 47(g)Sz:123(g) Zsir: 36(g)Cuk: 3(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 209(mg) Allergén:	Frankfurtiléves, TúróS palacsinta , Gyümölcs E: 1809(Kj) 422(KCal) F: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 8(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 44(mg) Allergén:Zeller,
Uzsonna	Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E: 741(Kj) 177(KCal) F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 27(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 175(mg) Allergén:Glutén,	Zala felvágott, Margarin, Magvas zsemle, Zöldség, E:1 219(Kj) 292(KCal) F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 26(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 22(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Házi tonhalkrém, Citrom karika, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 961(Kj) 230(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg) Allergén:Halak, Tej,	Natur joghurt, Briós, E:1 268(Kj) 303(KCal) F: 12(g)Kol: 2(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 382(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető