

Étlap óvodások 4-6
2020.09.07- 2020.09.13

	hétfő 2020-09-07	kedd 2020-09-08	szerda 2020-09-09	csütörtök 2020-09-10	péntek 2020-09-11
Tízórai	Tej, Kocka sajt sonkás, Zsemle, Zöldség, E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 12(g)Kol: 45(g)Sz: 42(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 327(mg) Allergén:Glutén,	Gyümölcs tea, Házi húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle,Zöldség, E: 910(Kj) 218(KCal) F: 8(g)Kol: 1(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Túrós-lekváros papucs, E:1 360(Kj) 325(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 177(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Kakaós tej, Teavaj, Kalács, E:1 387(Kj) 332(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 55(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 183(mg) Allergén:Szezám,Tej,	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E: 997(Kj) 238(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 294(mg) Allergén:Tej,
Ebéd	Köménymaglevés, Hentes sertés tokány, Párolt rizs, gyümölcs E:2 067(Kj) 495(KCal) F: 20(g)Kol: 38(g)Sz: 61(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 60(mg) Allergén:Glutén,	Tarhonyaleves , Vagdalt, Paradicsomos káposzta főzelék, Tejszelet, E:21048(Kj) 489(KCal) F: 22(g)Kol: 87(g)Sz: 58(g) Zsir: 43(g)Cuk: 3(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 97(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Francia hagymaleves, Parajos halfilé*, Mártás, Zöldséges rizs, E:2 442(Kj) 623(KCal) F: 27(g)Kol: 12(g)Sz:112(g) Zsir: 32(g)Cuk: 11(g)Só:12,82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 168(mg) Allergén:Halak,	Tojásleves, Rántott csirkemell, Zöldbab főzelék, Túró Rudi, E:2 168(Kj) 558(KCal) F: 36(g)Kol:222(g)Sz: 58(g) Zsir: 40(g)Cuk: 20(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 177(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Gulyásleves, Tejbegríz, kakaós szórát E:2 644(Kj) 632(KCal) F: 17(g)Kol: 53(g)Sz:108(g) Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 74(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,
Uzsonna	Pizzás csiga, Gyümölcs, E1 246(Kj) 337(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) Allergén:	Pulyka sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 089(Kj) 260(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg) Allergén:Tej,	Libamájás krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E: 957(Kj) 229(KCal) F: 9(g)Kol: 92(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg) Allergén:Tej,	Marha párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 053(Kj) 252(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg) Allergén:Tej,	Kolbászkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E: 950(Kj) 227(KCal) F: 8(g)Kol: 2(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg) Allergén:Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

* A napi menü az óvodai korcsoportban halrudat tartalmaz!

Élelmezésvezető