

Étlap óvodások 4-6
2020.09.14-2020.09.20

	hétfő 2020-09-14	kedd 2020-09-15	szerda 2020-09-16	csütörtök 2020-09-17	péntek 2020-09-18
Tízórai	Citromos tea, Rákóczi szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 104(Kj) 264(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tej,	Karamellás tej, Teavaj, Császár zsemle, E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 54(g) Zsir: 3(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 200(mg) Allergén:Szezám,Glutén,	Gyümölcsstea, tojáskrém, Barna kenyér, Lila hagyma, E:1 325(Kj) 317(KCal) F: 13(g)Kol: 6(g)Sz: 55(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 31(mg) Allergén:Halak,Glutén,Tojás,	Tej, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 369(Kj) 327(KCal) F: 16(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 189(mg) Allergén:Tej,	Tej, Sajtos pogácsa, E:1 304(Kj) 312(KCal) F: 12(g)Kol: 61(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:5,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 219(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,
Ebéd	Almaleves, Carbonara penne E:2 557(Kj) 557(KCal) F: 57(g)Kol:156(g)Sz: 68(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 78(mg) Allergén:Halak,Glutén,Tojás,	Lebbencsleves, Rántott párizsi, Zöldborsó főzelék, gyümölcs E:1 950(Kj) 467(KCal) F: 18(g)Kol:127(g)Sz: -2(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 556(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Magyaros zöldbableves, Vadas setésszelet,Tészta köret, E:2 009(Kj) 520(KCal) F: 22(g)Kol: 86(g)Sz:108(g) Zsir: 17(g)Cuk: 31(g)Só:4,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 196(mg) Allergén:Halak,Glutén,Tojás,	Paradicsomleves, Tavaszi rizseshús, Savanyúság, Müzli szelet, E:2 088(Kj) 499(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 78(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,	Újházy csirkeleves, Császármorzsa, lekvár E:2456(Kj)623(KCal) F:1 330(g)Kol:2 816(g)Sz:5 260(g) Zsir:1 355(g)Cuk:2 050(g)Só:13,00(g) Tel.Zs: 42(g)Ca: 24 838(mg) Allergén:Halak,Glutén,Tojás,Diófélék,
Uzsonna	Zöldfűszeres szendvicskrém, Magvas zsemle, E: 931(Kj) 223(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg) Allergén:	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 9(g)Kol: 19(g)Sz: 28(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 16(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Őszibarackos túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, E: 656(Kj) 157(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 26(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg) Allergén:Halak,Glutén,Tojás,	Teavaj, Virágméz, Zsemle, E: 824(Kj) 197(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg) Allergén:Szezám,Glutén,	Olasz felvágott, Margarin, Grehem kenyér, Zöldség, E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 7(g)Kol: 29(g)Sz: 23(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Halak,Glutén,Tojás,Diófélék,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető