

## Étlap óvodások 4-6

2020.09.21-2020.09.27

	<b>hétfő</b> 2020-09-21	<b>kedd</b> 2020-09-22	<b>szerda</b> 2020-09-23	<b>csütörtök</b> 2020-09-24	<b>péntek</b> 2020-09-25
<b>Tízórai</b>	<b>Tejeskávé, Mákos rigó,</b>  E:1 606(Kj) 384(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:Tej,	<b>Citromos tea, Főtt virsli ketchup, Zsemle,</b>  E:1 078(Kj) 258(KCal) F: 9(g)Kol: 22(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg) Allergén:Glutén,Tej,	<b>Tej, Padlizsánkrém, Korpás zsemle,</b>  E:1 316(Kj) 315(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 54(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 207(mg) Allergén:Tej,	<b>Tej, Briós,</b>  E:1 029(Kj) 246(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E: 735(Kj) 176(KCal) F: 7(g)Kol: 42(g)Sz: 30(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg) Allergén:Tojás,Mustár,Tej,
<b>Ebéd</b>	<b>BrokkolikréMLEVES, Sertéspörkölt, Petrezselymes burgonya, savanyúság</b>  E:2 262(Kj) 541(KCal) F: 22(g)Kol: 48(g)Sz: 43(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 145(mg) Allergén:Tej,Glutén,Halak,Tojás,Diófélék,	<b>Magyaros karfiolleves, Natúr csirkemell, Tökfőzelék</b>  E:2 286(Kj) 547(KCal) F: 23(g)Kol: 35(g)Sz: 87(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 88(mg) Allergén:Glutén,Tej,	<b>GombakréMLEVES, Rántott halrudacska, Palermói mártás, Petrezselymes rizs,</b>  E:2189(Kj)521(KCal) F: 46(g)Kol: 61(g)Sz:142(g) Zsir: 54(g)Cuk: 9(g)Só:4,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 199(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Erőleves zöldség betéttel, Burgonyafőzelék, Pulykapörkölt, Túró Rudi</b>  E:2648(Kj) 562(KCal) F: 18(g)Kol: 30(g)Sz: 61(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 95(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Frankfurtilleves, Túrós Nudli, Gyümölcs</b>  E:2346(Kj) 594(KCal) F: 26(g)Kol: 48(g)Sz: 40(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:6,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 68(mg) Allergén:Tej,Glutén,
<b>Uzsonna</b>	<b>Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 273(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 29(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 164(mg) Allergén:Tej,	<b>Borjúpárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,Zöldség,</b>  E:1 034(Kj) 247(KCal) F: 7(g)Kol: 5(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Tej,	<b>Olasz felvágott, Margarin, Sajtós kenyér, Zöldség,</b>  E:1 612(Kj) 386(KCal) F: 11(g)Kol: 29(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 73(mg) Allergén:Tej,	<b>Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E: 915(Kj) 219(KCal) F: 8(g)Kol: 92(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Diákcsemege felvágott, Margarin, Magvas zsemle, Zöldség,</b>  E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg) Allergén:Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

\*A menü az óvodás korcsoportban halrudacsát tartalmaz!

Élelmezésvezető