

Étlap óvodások 4-6
2020.09.28 - 2020.10.04

	hétfő 2020-09-28	kedd 2020-09-29	szerda 2020-09-30	csütörtök 2020-10-01	péntek 2020-10-02
Tízórai	Tejeskávé, Kornspitz kifli, E: 949(Kj) 227(KCal)F: 14(g)Kol: 21(g)Sz: 56(g)Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 192(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Gabonapehely, E:1 175(Kj) 281(KCal)E: 15(g)Kol: 52(g)Sz: 33(g)Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,56(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 464(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Citromos tea, Szezámagos vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, E: 815(Kj) 195(KCal)F: 5(g)Kol: 23(g)Sz: 29(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,18(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)Allergén:Tej,Szezámag,Glutén,☐	Kakaó, Teavaj, Kifli, E:1 384(Kj) 331(KCal)E: 12(g)Kol: 36(g)Sz: 51(g)Zsir: 8(g)Cuk: 15(g)Só:0,65(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 255(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Mogyorókrém, Félbarna kenyér, E:1 093(Kj) 261(KCal)E: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 38(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,10(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 199(mg)Allergén:Tej,Diófélék,Glutén,☐
Ebéd	Tejfölös karalábéleves, Paprikás csirke, Tészta köret, E:2 032(Kj) 486(KCal)E: 30(g)Kol: 83(g)Sz: 14(g)Zsir: 57(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 76(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Gyümölcsleves, Burgonyapüré, Rántott sertésszelet,Savanyúság, E:2 682(Kj) 642(KCal)E: 23(g)Kol: 93(g)Sz: 93(g)Zsir: 19(g)Cuk: 17(g)Só:4,93(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 215(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tojásleves, Hawai csirkemell, Zöldséges bulgur, E:2 620(Kj) 627(KCal)E: 38(g)Kol:167(g)Sz: 52(g)Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:3,41(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 398(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,☐	Rostos gyümölcslé, Sárgaborsófőzelék, Vagdalt, Túró Rudi, E:2 521(Kj) 603(KCal)E: 21(g)Kol: 77(g)Sz: 84(g)Zsir: 17(g)Cuk: 21(g)Só:1,42(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 126(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Frankfurti leves, Túrós nudli, Gyümölcs, E:2 848(Kj) 681(KCal)E: 25(g)Kol: 81(g)Sz: 84(g)Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:2,06(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 145(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐
Uzsonna	Pulykasonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Zöldség, E:1 106(Kj) 265(KCal)E: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 31(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,57(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,☐	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E: 811(Kj) 194(KCal)F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 31(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,29(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 156(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Rákóczi szalámi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 392(Kj) 333(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg)Allergén:Glutén,☐	Magvas sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E: 897(Kj) 215(KCal)F: 9(g)Kol: 27(g)Sz: 32(g)Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,16(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 69(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E:1 288(Kj) 308(KCal)E: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 29(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,89(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető