

**Étlap óvodások 4-6**  
**2020.11.02 - 2020.11.08**

	<b>hétfő</b> 2020.11.02	<b>kedd</b> 2020.11.03	<b>szerda</b> 2020.11.04	<b>csütörtök</b> 2020.11.05	<b>péntek</b> 2020.11.06
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Briós,</b>  E:1 388(Kj) 332(KCal)E: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 48(g)Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	<b>Tea, Marhapárizsi, Margarin, Félbarna kenyér,</b>  E:1 202(Kj) 288(KCal)E: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:1,02(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)Allergén:Glutén,☐	<b>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</b>  E:1 197(Kj) 286(KCal)E: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 46(g)Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,46(g)Tel.Zs: 20(g)Ca: 293(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Kakaó, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 767(Kj) 423(KCal)E: 17(g)Kol: 24(g)Sz: 54(g)Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:1,94(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 260(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Citromos tea, Házi tonhalkrém, Korpás zsemle, Lilahagyma,</b>  E: 963(Kj) 230(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,72(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 29(mg)Allergén:Halak,Glutén,☐
<b>Ebéd</b>	<b>Zellerkrémleves, Tarhonyás sertéshús, Vegyes vágott savanyúság,</b>  E:1 800(Kj) 431(KCal)E: 16(g)Kol: 53(g)Sz: 51(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,23(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 79(mg)Allergén:Zeller,Glutén,☐	<b>Nyírségi gombóclevés, Zöldbab főzelék, Tojás pörkölt, Gyümölcs,</b>  E:1 977(Kj) 473(KCal)E: 15(g)Kol:218(g)Sz: 43(g)Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:1,94(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 167(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	<b>Paradicsomleves, Rántott csirke mell, Burgonyapüré, Csemegeuborka,</b>  E:1 597(Kj) 382(KCal)E: 15(g)Kol: 23(g)Sz: 63(g)Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:1,71(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 144(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,☐	<b>Erőleves, Tejszínes kukorica főzelék, Rántott sajt, Gyümölcs,</b>  E:2 551(Kj) 610(KCal)E: 21(g)Kol:103(g)Sz: 64(g)Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:3,89(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 119(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Sz őjabab,☐	<b>Palócleves, Fánk, Almapüré,</b>  E:3 046(Kj) 729(KCal)E: 18(g)Kol: 34(g)Sz: 86(g)Zsir: 34(g)Cuk: 13(g)Só:0,91(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 78(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐
<b>Uzsonna</b>	<b>Trappista sajt, Korpás zsemle, Margarin, Zöldség,</b>  E:1 288(Kj) 308(KCal)E: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 30(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,92(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 179(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Tökmagos vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E: 903(Kj) 216(KCal)F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 31(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Téliszalámi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség,</b>  E:1 333(Kj) 319(KCal)E: 11(g)Kol: 3(g)Sz: 27(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,16(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 23(mg)Allergén:Glutén,☐	<b>Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség,</b>  E: 823(Kj) 197(KCal)F: 7(g)Kol: 53(g)Sz: 30(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 42(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,☐	<b>Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség,</b>  E:1 247(Kj) 298(KCal)E: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 27(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,69(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 21(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