

Étlap óvodások 4-6
2020.11.09 - 2020.11.15

	hétfő 2020-11-09	kedd 2020-11-10	szerda 2020-11-11	csütörtök 2020-11-12	péntek 2020-11-13
Tízórai	Tej, Mákos kormino, E:1 161(Kj) 278(KCal)E: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 37(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Szezám-mag,☐	Karamellás tej, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 698(Kj) 406(KCal)E: 13(g)Kol: 33(g)Sz: 52(g)Zsir: 16(g)Cuk: 15(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 197(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,☐	Kakaó, Teavaj, Kalács, E:1 364(Kj) 326(KCal)E: 11(g)Kol: 36(g)Sz: 50(g)Zsir: 8(g)Cuk: 16(g)Só:0,67(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 241(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Tej, Diákcsemege felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldség, E:1 869(Kj) 447(KCal)E: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 40(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,58(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 257(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tea, Tojáskrém magokkal, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 920(Kj) 220(KCal)F: 6(g)Kol: 42(g)Sz: 37(g)Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:1,13(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)Allergén:Szezám-mag,Glutén,☐
Ebéd	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal, Csikós tokány, Tészta köret durum tésztával, E:1 922(Kj) 460(KCal)E: 23(g)Kol: 63(g)Sz: 48(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,14(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 143(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Kertészleves, Fejtettbabfőzelék, Vagdaltpogácsa baromfi húsból, Tejszelet, E:1 894(Kj) 453(KCal)E: 23(g)Kol: 62(g)Sz: 44(g)Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:3,92(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 217(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,☐	Gombaleves, Mozzarella csirkemell, Rizibizi, E:2 471(Kj) 591(KCal)E: 36(g)Kol: 97(g)Sz: 48(g)Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:2,54(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 428(mg)Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Tojás,☐	Húsgombóclevés, Parajfőzelék, 1/2 adag főtt burgonya, főtt tojás, Gyümölcs, E:3 091(Kj) 739(KCal)E: 29(g)Kol:115(g)Sz: 68(g)Zsir: 37(g)Cuk: 4(g)Só:5,17(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 533(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,☐	Magyaros burgonyaleves, Rakott karfiol, E:2 263(Kj) 541(KCal)E: 19(g)Kol: 40(g)Sz: 71(g)Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,39(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 194(mg)Allergén:Glutén,Tej,☐
Uzsonna	Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 887(Kj) 212(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 27(mg)Allergén:Diófélék,Glutén,☐	Magyaros vajkrém, Zsemle, Zöldség, E: 916(Kj) 219(KCal)F: 5(g)Kol: 12(g)Sz: 30(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Sajtos párizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 096(Kj) 262(KCal)E: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 79(mg)Allergén:Glutén,☐	Házi tonhalkrém, Zsemle, Zöldség, E: 976(Kj) 233(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg)Allergén:Halak,Glutén,☐	Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, 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,☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető