

Étlap óvodások 4-6
2020.11.16 - 2020.11.22

	hétfő 2020-11-16	kedd 2020-11-17	szerda 2020-11-18	csütörtök 2020-11-19	péntek 2020-11-20
Tízórai	Tej, Gabonapehely, E:1 303(Kj) 312(KCal)E: 10(g)Kol: 28(g)Sz: 50(g)Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,47(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, 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,☐	Kakaó, Lekváros bukta, E:1 949(Kj) 466(KCal)E: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 81(g)Zsir: 9(g)Cuk: 20(g)Só:0,36(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 259(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Citromos tea, Májkrém, Zsemle, Zöldség, E: 955(Kj) 228(KCal)F: 8(g)Kol: 28(g)Sz: 31(g)Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,30(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,☐	Tea, Főtt virsli ketchup, rozskenyér, E:1 071(Kj) 256(KCal)E: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 39(g)Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:1,19(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg)Allergén:Glutén,☐
	Tirolai ötgabonás gombóclevés, Székelykáposzta, E:2 282(Kj) 546(KCal)E: 19(g)Kol: 42(g)Sz: 81(g)Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:3,41(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 206(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Sertésraguleves, Finomfőzelék, Rántott párizsi, gyümölcs E:1 986(Kj) 475(KCal)E: 18(g)Kol:222(g)Sz: 72(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 439(mg)Allergén:Tojás,☐	Zöldborsólevés, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya,Savanyúság E:1 610(Kj) 405(KCal)E: 27(g)Kol: 46(g)Sz: 54(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 111(mg)Allergén:Glutén,Zeller,☐	Rostos gyümölcslé, Sólet főtt tojással, Túró Rudi, E:2 612(Kj) 625(KCal)E: 24(g)Kol:251(g)Sz: 92(g)Zsir: 16(g)Cuk: 21(g)Só:1,67(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 178(mg)Allergén:Tej,☐	Gulyásleves, Mákos tészta, Gyümölcs E:2 196(Kj) 525(KCal)E: 17(g)Kol: 50(g)Sz: 70(g)Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:2,09(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 87(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,☐
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E: 813(Kj) 194(KCal)F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 32(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,29(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 154(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Sajtos pogácsa, E: 989(Kj) 237(KCal)F: 7(g)Kol: 43(g)Sz: 32(g)Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,76(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,☐	Tojáskrém magokkal, Kifli, Zöldség, E: 826(Kj) 198(KCal)F: 7(g)Kol: 42(g)Sz: 29(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 48(mg)Allergén:Szezám,Glutén,☐	Marha párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 233(Kj) 295(KCal)E: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,☐	Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 990(Kj) 237(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)Allergén:Halak,Glutén,☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető