

**Étlap óvodások 4-6**  
**2020.11.23 - 2020.11.29**

	<b>hétfő</b> 2020-11-23	<b>kedd</b> 2020-11-24	<b>szerda</b> 2020-11-25	<b>csütörtök</b> 2020-11-26	<b>péntek</b> 2020-11-27
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Túrós batyu,</b>  E:2 074(Kj) 496(KCal)E: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 50(g)Zsir: 26(g)Cuk: 6(g)Só:0,72(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 258(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Gyümölcs tea, Sajtos párizsi, Margarin, Korpás zsemle,</b>  E:1 097(Kj) 262(KCal)E: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:0,89(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 81(mg)Allergén:Glutén,☐	<b>Tej, Paprikás felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 704(Kj) 408(KCal)E: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 39(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,27(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 243(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Tejeskávé, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 943(Kj) 465(KCal)E: 18(g)Kol: 55(g)Sz: 47(g)Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:1,93(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 393(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Karamellás tej, Kormino,</b>  E:1 204(Kj) 288(KCal)E: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 49(g)Zsir: 4(g)Cuk: 15(g)Só:1,16(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 177(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐
<b>Ebéd</b>	<b>Brokkolikrémléves, Bácskai rizseshús, Savanyúság,</b>  E:1 711(Kj) 409(KCal)E: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 56(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 80(mg)Allergén:Glutén,Tojás,☐	<b>Tojásleves, Sárgaborsófőzelék, Grill virsli, Tejszelet,</b>  E:1 987(Kj) 475(KCal)E: 17(g)Kol: 35(g)Sz: 50(g)Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:1,50(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 287(mg)Allergén:Glutén,Tej,☐	<b>Daragaluskaleves, Sajtos halfilé, Zöldséges rizs, Tartár mártás,</b>  E:2 214(Kj) 530(KCal)E: 24(g)Kol: 28(g)Sz: 54(g)Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:1,58(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 104(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Halak,M ustár,☐	<b>Hamis gulyásleves, Kelkáposzta főzelék, Pulyka pörkölt, gyümölcs</b>  E:1 791(Kj) 428(KCal)E: 18(g)Kol: 59(g)Sz: 61(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,98(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 215(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,☐	<b>Tárkonyos vadraguleves, Csokis -meggyes palacsinta,</b>  E:2 148(Kj) 514(KCal)E: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 61(g)Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,33(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 55(mg)Allergén:Zeller,Tej,Glutén,☐
<b>Uzsonna</b>	<b>Méz, Teavaj, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E: 946(Kj) 226(KCal)F: 5(g)Kol: 12(g)Sz: 38(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Zöldség, Padlizsánkrémes T.k.kenyér,</b>  E: 547(Kj) 131(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,22(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 25(mg)Allergén:Mustár,Glutén,☐	<b>Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldség,</b>  E: 744(Kj) 178(KCal)F: 11(g)Kol: 53(g)Sz: 46(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 43(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,☐	<b>Házi tonhalkrém, Zsemle, Zöldség,</b>  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,☐	<b>Metélőhagymás vajkrém, Félbarna kenyér,</b>  E: 828(Kj) 198(KCal)F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 24(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető