

Étlap óvodások 4-6
2021.05.03 - 2021.05.09

	hétfő 2021.05.03	kedd 2021.05.04	szerda 2021.05.05	csütörtök 2021.05.06	péntek 2021.05.07
Tízórai	Tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E: 993(Kj) 237(KCal)F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 40(g)Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,99(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Virágméz, Margarin, Zsemle, E:1 539(Kj) 368(KCal)E: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 48(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 244(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 138(Kj) 272(KCal)E: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,86(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 22(mg)Allergén: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, Kornspitz kifli, E: 997(Kj) 238(KCal)F: 16(g)Kol: 28(g)Sz: 54(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 249(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐
Ebéd	KarfiolkréMLEVES, Hentes csirke tokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:1 932(Kj) 462(KCal)E: 24(g)Kol: 50(g)Sz: 58(g)Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,67(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 86(mg)Allergén:Glutén,☐	SajtgaluskaLeves, Paradicsomos káposzta főzelék, Köményes sertéssült, Müzli szelet, E:2 188(Kj) 524(KCal)E: 18(g)Kol: 76(g)Sz: 68(g)Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,73(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 185(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,☐	Gyümölcsleves, Pulyka apróhús Budapest raguval, Petrezselymes burgonya, Savanyúság, E:2 019(Kj) 483(KCal)E: 19(g)Kol: 50(g)Sz: 67(g)Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,00(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 107(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Magyaros karalábéleves, Tejszínes kukorica főzelék, Rántott sajt, Gyümölcs, E:2 795(Kj) 669(KCal)E: 28(g)Kol: 93(g)Sz: 69(g)Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:3,30(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 455(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Csirkegulyás, Túrós derelye, E:2 618(Kj) 626(KCal)E: 31(g)Kol:115(g)Sz: 85(g)Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só:1,70(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 112(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,☐
Uzsonna	Májkrem, Zsemle, Zöldség, E: 867(Kj) 207(KCal)F: 7(g)Kol: 22(g)Sz: 30(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(mg)Allergén:Glutén,☐	Sonkakrem, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E: 818(Kj) 196(KCal)F: 8(g)Kol: 12(g)Sz: 31(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 32(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tojáskrem, Zsemle, Zöldség, E: 811(Kj) 194(KCal)F: 6(g)Kol: 53(g)Sz: 30(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,24(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 34(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,☐	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E: 950(Kj) 227(KCal)F: 9(g)Kol: 11(g)Sz: 32(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 60(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Sajos párizsi, Margarin, Zsemle, Zöldség, E:1 126(Kj) 269(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,58(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 81(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