

Étlap óvodások 4-6
2021.05.10 - 2021.05.16

	hétfő 2021.05.10	kedd 2021.05.11	szerda 2021.05.12	csütörtök 2021.05.13	péntek 2021.05.14
Tízórai	Tejeskávé, Mákos Rigó, E:2 000(Kj) 479(KCal)E: 17(g)Kol: 58(g)Sz: 69(g)Zsir: 14(g)Cuk: 23(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 420(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 146(Kj) 274(KCal)E: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,49(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 129(mg)Allergén:Szójabab,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,☐	Tej, Párizsi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 745(Kj) 417(KCal)E: 15(g)Kol: 47(g)Sz: 42(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 258(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,☐	Tej, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér, E:1 348(Kj) 322(KCal)E: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 45(g)Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,31(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 540(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐
Ebéd	Húsleves, Tavaszi pulykaragu, Tarhonya köret, Gyümölcs, E: 1 786(Kj) 427(KCal)E: 15(g)Kol: 46(g)Sz: 62(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:62,24(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 83(mg)Allergén:Zeller,Glutén,☐	Brokkolikrémléves, Serpényős burgonya virslivel, Savanyúság, E:2 462(Kj) 589(KCal)E: 17(g)Kol: 69(g)Sz: 47(g)Zsir: 36(g)Cuk: 3(g)Só:6,29(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 189(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Magyaros gombaleves, Rántott halfilé, Petrezselymes rizs, Joghurtos mártás, E:2 407(Kj) 576(KCal)E: 25(g)Kol: 44(g)Sz: 67(g)Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:2,90(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 99(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Halak,Tej,☐	Daragaluska leves, Zöldborsófőzelék, Grill csirkecomb, E:1 409(Kj) 337(KCal)E: 20(g)Kol: 49(g)Sz: 43(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 158(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,☐	Jókai bableves, Mákos metélt, Gyümölcs, E:2 777(Kj) 664(KCal)E: 23(g)Kol: 60(g)Sz: 80(g)Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:1,87(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 294(mg)Allergén:Glutén,Tej,Zeller,Tojás,☐
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E: 880(Kj) 210(KCal)F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 33(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 149(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Túrókrém, Zsemle, Zöldség, E: 805(Kj) 193(KCal)F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 31(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,92(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 45(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 069(Kj) 256(KCal)E: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 31(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,☐	Kenőmájás, Zsemle, Zöldség, E: 932(Kj) 223(KCal)F: 8(g)Kol: 28(g)Sz: 30(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(mg)Allergén:Glutén,☐	Csemege felvágott, Margarin, Zsemle, Zöldség, E:1 337(Kj) 320(KCal)E: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 2(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