

**Étlap óvodások 4-6**  
**2021.05.17 - 2021.05.23**

	<b>hétfő</b> 2021.05.17	<b>kedd</b> 2021.05.18	<b>szerda</b> 2021.05.19	<b>csütörtök</b> 2021.05.20	<b>péntek</b> 2021.05.21
<b>Tízórai</b>	<b>Karamellás tej, Briós,</b>  E:1 431(Kj) 342(KCal)E: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 60(g)Zsir: 6(g)Cuk: 17(g)Só:0,20(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg)Allergén:Tej, Glutén, Tojás, □	<b>Tej, Sárgabarack dzsem, Margarin, Kifli,</b>  E:1 403(Kj) 336(KCal)E: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 46(g)Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,61(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 243(mg)Allergén:Tej, Glutén, □	<b>Gyümölcs tea, Házi tonhalkrém, Félbarna kenyér,</b>  E: 905(Kj) 216(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g)Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)Allergén:Halak, Glutén, □	<b>Tej, Gabonapehely,</b>  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, □	<b>Tea, Főtt tojás karika, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek,</b>  E:1 212(Kj) 290(KCal)E: 7(g)Kol: 84(g)Sz: 38(g)Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:1,02(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg)Allergén:Tojás, Glutén, □
<b>Ebéd</b>	<b>Tavaszi zöldségleves, Milánói makaróni, Gyümölcs,</b>  E:2 402(Kj) 575(KCal)E: 27(g)Kol: 82(g)Sz: 65(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,94(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 176(mg)Allergén:Zeller, Glutén, Tojás, Tej, □	<b>Erőleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya kis adag, Túró Rudi,</b>  E:2 142(Kj) 512(KCal)E: 14(g)Kol: 65(g)Sz: 77(g)Zsir: 15(g)Cuk: 27(g)Só:1,87(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 143(mg)Allergén:Glutén, Tojás, Zeller, Tej, □	<b>Zöldbableves, Temesvári pulykatokány, Bulgur,</b>  E:1 911(Kj) 457(KCal)E: 21(g)Kol: 59(g)Sz: 51(g)Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,24(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 60(mg)Allergén:Tej, Glutén, Zeller, Tojás, □	<b>Rostos gyümölcslé, Lucskoskáposzta főzelék, Sajtos pogácsa,</b>  E:2 740(Kj) 655(KCal)E: 19(g)Kol: 74(g)Sz: 91(g)Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:3,61(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 167(mg)Allergén:Tej, Glutén, Tojás, □	<b>Frankfurti leves, Darás metélt, Sárgabarack dzsem,</b>  E:2 800(Kj) 670(KCal)E: 19(g)Kol: 42(g)Sz: 77(g)Zsir: 54(g)Cuk: 23(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 75(mg)Allergén:Tej, Glutén, Tojás, □
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtkrém, Zsemle, Zöldség,</b>  E: 786(Kj) 188(KCal)F: 22(g)Kol: 13(g)Sz: 30(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 66(mg)Allergén:Tej, Glutén, □	<b>Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 355(Kj) 324(KCal)E: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 31(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,69(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén, □	<b>Pritaminos krém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E: 720(Kj) 172(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 15(mg)Allergén:Glutén, □	<b>Metéltőhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E: 937(Kj) 224(KCal)F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 29(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)Allergén:Tej, Glutén, □	<b>Pizzatáska, Gyümölcs,</b>  E:1 135(Kj) 272(KCal)E: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)Allergén:Glutén, Tojás, □

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető