

Étlap óvodások 4-6
2021.05.24 - 2021.05.30

	hétfő 2021.05.24	kedd 2021.05.25	szerda 2021.05.26	csütörtök 2021.05.27	péntek 2021.05.28
Tízórai	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:□	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,□	Citromos tea, Tojáskrémmagokkal, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E: 913(Kj) 218(KCal)F: 7(g)Kol: 42(g)Sz: 33(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 49(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Szezám,Glutén,□	Tej, Vajkrém, Zsemle, E:1 228(Kj) 294(KCal)E: 11(g)Kol: 51(g)Sz: 38(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 242(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,□
Ebéd	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:□	Vajgaluskaleves, Burgonyafőzelék, Vagdalszelet, Gyümölcs, E:1 989(Kj) 476(KCal)E: 14(g)Kol: 74(g)Sz: 60(g)Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,01(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 94(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,□	Paradicsomleves, Rántott halrudacska, Tavaszi rizs, E:2 358(Kj) 564(KCal)E: 25(g)Kol: 46(g)Sz: 68(g)Zsir: 19(g)Cuk: 4(g)Só:1,66(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 81(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Halak,□	Tarhonyaleves, Parajfőzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya kis adag, Tejszelet, E:2 193(Kj) 525(KCal)E: 20(g)Kol:223(g)Sz: 65(g)Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:1,29(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 427(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,□	Májgombóclevés, Káposztás tészta, E:1 900(Kj) 455(KCal)E: 16(g)Kol: 48(g)Sz: 66(g)Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:2,05(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 99(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,□
Uzsonna	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:□	Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 824(Kj) 197(KCal)F: 5(g)Kol: 28(g)Sz: 29(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)Allergén:Tej,Glutén,□	Kolbászos szendvicskrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 037(Kj) 248(KCal)E: 9(g)Kol: 25(g)Sz: 27(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,26(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén,□	Rákóczi szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 500(Kj) 359(KCal)E: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,□	Sajtos pogácsa, Alma, E:1 080(Kj) 258(KCal)E: 8(g)Kol: 43(g)Sz: 37(g)Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,76(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 50(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,□

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !