

Étlap óvodások 4-6
2021.08.30 - 2021.09.05

	hétfő 2021.08.30	kedd 2021.08.31	szerda 2021.09.01	csütörtök 2021.09.02	péntek 2021.09.03
Tízórai	Tej, Mákos kormino, E:1 161(Kj) 278(KCal)E: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 37(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Szezám, ámmag,□	Tej, Magyorkrém, Kifli, E:1 343(Kj) 321(KCal)E: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 42(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,61(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 255(mg)Allergén:Tej,Diófélék,Glutén,□	Gyümölcs tea, Joghurtos- snidlinges túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 877(Kj) 210(KCal)F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 31(g)Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,03(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 64(mg)Allergén:Tej,Glutén,□	Tejeskávé, Teavaj, Fonott kalács, E:1 347(Kj) 322(KCal)E: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 43(g)Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:0,63(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 230(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,□	Tej, Margarin, Gépsonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 682(Kj) 403(KCal)E: 18(g)Kol: 28(g)Sz: 42(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,91(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 258(mg)Allergén:Tej,Glutén,□
Ebéd	Gyümölcsleves, Spagetti carbonara, E:2 149(Kj) 514(KCal)E: 18(g)Kol: 66(g)Sz: 70(g)Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:2,80(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 158(mg)Allergén:Tej,Glutén,□	Erőleves, Paradicsomos káposzta főzelék, Vagdalt pogácsa baromfi húsból, E:1 302(Kj) 312(KCal)E: 20(g)Kol: 57(g)Sz: 39(g)Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:2,62(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 123(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,□	Fokhagymakrémleves, Sült csirke-comb, Kukoricás rizs, Savanyúság, E:1 573(Kj) 376(KCal)E: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 57(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 59(mg)Allergén:Tej,Glutén,□	Húsgombóclevés, Parajfőzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya kis adag, Müzli szelet, E:2 287(Kj) 547(KCal)E: 22(g)Kol:240(g)Sz: 80(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:3,25(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 346(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,□	Frankfurti leves, Mákos metélt, Gyümölcs, E:2 684(Kj) 642(KCal)E: 21(g)Kol: 51(g)Sz: 72(g)Zsir: 28(g)Cuk: 6(g)Só:1,58(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 230(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,□
Uzsonna	Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 416(Kj) 339(KCal)E: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,□	Kocka sajt, Félbarna kenyér, Zöldség, E: 771(Kj) 184(KCal)F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 29(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 144(mg)Allergén:Tej, Glutén,□	Zala felvágott, Margarin, Magvas zsemle, Zöldség, E:1 120(Kj) 268(KCal)E: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 27(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén,Szezám, ámmag,□	Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 990(Kj) 237(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)Allergén:Halak, Glutén,□	Natur joghurt, Kifli, E:1 113(Kj) 266(KCal)E: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 35(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,47(g)Tel.Zs: 26(g)Ca: 377(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