

Étlap óvodások 4-6
2021.09.06 - 2021.09.12

	hétfő 2021.09.06	kedd 2021.09.07	szerda 2021.09.08	csütörtök 2021.09.09	péntek 2021.09.10
Tízórai	Tej, Pizzás kifli, E:1 499(Kj) 359(KCal)E: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 36(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Tea, Házi csirkehúskrém, Zsemle, Zöldség, E:1 132(Kj) 271(KCal)E: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 38(g)Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,☐	Tej, Lekváros bukta kelt tésztából, E:1 366(Kj) 327(KCal)E: 13(g)Kol: 58(g)Sz: 46(g)Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,52(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 276(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	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,☐	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,☐
Ebéd	Köménymagleves csurgatott galuskával, Hentes sertés tokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:2 232(Kj) 534(KCal)E: 15(g)Kol:149(g)Sz: 56(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:3,31(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 63(mg)Allergén:Glutén,Tojás,☐	Tarhonyaleves, Sárgaborsófőzelék, Sült virslis, Túrós Rudi, E:2 696(Kj) 645(KCal)E: 27(g)Kol: 61(g)Sz: 73(g)Zsir: 25(g)Cuk: 19(g)Só:1,17(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 146(mg)Allergén:Glutén,Tej,☐	Brokkolikrémleves, Sajtos halfilé, Zöldséges bulgur, E:2 460(Kj) 588(KCal)E: 25(g)Kol: 28(g)Sz: 53(g)Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 167(mg)Allergén:Tej,Glutén,Halak,☐	Tojásleves, Rántott csirkemell, Zöldbab főzelék, Gyümölcs, E:2 501(Kj) 598(KCal)E: 29(g)Kol:159(g)Sz: 48(g)Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:1,17(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 120(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,☐	Gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórát, E:1 932(Kj) 462(KCal)E: 17(g)Kol: 47(g)Sz: 64(g)Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,71(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 293(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,☐
Uzsonna	Kocka sajt, Kifli, E: 752(Kj) 180(KCal)F: 6(g)Kol: 27(g)Sz: 28(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,56(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 140(mg)Allergén:Glutén,☐	Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 106(Kj) 265(KCal)E: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 31(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,57(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,☐	Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 010(Kj) 242(KCal)E: 8(g)Kol: 28(g)Sz: 31(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,☐	Magvas sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 833(Kj) 199(KCal)F: 8(g)Kol: 27(g)Sz: 30(g)Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Marhapárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 233(Kj) 295(KCal)E: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(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