

**Étlap óvodások 4-6**  
**2021.09.13 - 2021.09.19**

|                | <b>hétfő</b><br>2021.09.13   | <b>kedd</b><br>2021.09.14   | <b>szerda</b><br>2021.09.15   | <b>csütörtök</b><br>2021.09.16  | <b>péntek</b><br>2021.09.17  |
|----------------|--|---|---|---|--|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tea, Rákóczi szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 642(Kj) 393(KCal)E: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:1,21(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,☐ | <b>Karamellás tej, Vajkrém, Magvas zsemle,</b><br><br>E:1 270(Kj) 304(KCal)E: 9(g)Kol: 41(g)Sz: 48(g)Zsir: 8(g)Cuk: 15(g)Só:0,78(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 200(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szezám,☐                  | <b>Tea, Tojáskrém, Félbarna kenyér, Zöldség,</b><br><br>E: 923(Kj) 221(KCal)F: 7(g)Kol: 53(g)Sz: 35(g)Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 32(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,☐       | <b>Tej, Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 626(Kj) 389(KCal)E: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 42(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,79(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 259(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐         | <b>Tej, Sajtos pogácsa,</b><br><br>E:1 509(Kj) 361(KCal)E: 14(g)Kol: 71(g)Sz: 42(g)Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 270(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐                            |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Almaleves, Bolognai spagetti,</b><br><br>E:2 065(Kj) 494(KCal)E: 16(g)Kol: 64(g)Sz: 66(g)Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:1,37(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 120(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,☐                      | <b>Lebbencsleves, Zöldborsófőzelék, Rántott sajt, Gyümölcs,</b><br><br>E:2 820(Kj) 675(KCal)E: 32(g)Kol: 75(g)Sz: 74(g)Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:2,86(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 444(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐ | <b>Zöldbableves, Sváb vadas, Tészta köret,</b><br><br>E:2 629(Kj) 629(KCal)E: 32(g)Kol:103(g)Sz: 35(g)Zsir: 62(g)Cuk: 4(g)Só:2,40(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 194(mg)Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Tojás,☐ | <b>Paradicsomleves, Tavaszi rizseshús, Savanyúság, Müzli szelet,</b><br><br>E:2 283(Kj) 546(KCal)E: 17(g)Kol: 27(g)Sz: 94(g)Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:1,74(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 93(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,☐ | <b>Szerb csicsriborsóleves, Császármorzsa, Sárgabaracklekvár,</b><br><br>E:2 171(Kj) 519(KCal)E: 14(g)Kol: 3(g)Sz:100(g)Zsir: 8(g)Cuk: 45(g)Só:1,26(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)Allergén:☐         |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Zöldfűszeres szendvicssajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle,</b><br><br>E: 757(Kj) 181(KCal)F: 5(g)Kol: 28(g)Sz: 27(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐       | <b>Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 200(Kj) 287(KCal)E: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 31(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 29(mg)Allergén:Glutén,☐           | <b>Kocka sajt, Kifli,</b><br><br>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,☐  | <b>Őszibarackos túrókrém, Zsemle,</b><br><br>E: 758(Kj) 181(KCal)F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 29(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 36(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐   | <b>Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b><br><br>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,☐ |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető