

Étlap óvodások 4-6
2021.09.20 - 2021.09.26

	hétfő 2021.09.20	kedd 2021.09.21	szerda 2021.09.22	csütörtök 2021.09.23	péntek 2021.09.24
Tízórai	Tejeskávé, Mákos kormino, E:1 294(Kj) 309(KCal)E: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 45(g)Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:1,19(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Szezám, ámmag,□	Tej, Padlizsánkrém T.k.kenyér, E:1 003(Kj) 240(KCal)E: 10(g)Kol: 28(g)Sz: 31(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,44(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 243(mg)Allergén:Tej,Mustár,Glutén,□	Tej, Briós, E:1 388(Kj) 332(KCal)E: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 48(g)Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,□	Citromos tea, Főtt virsli ketchup, rozskenyér, E: 953(Kj) 228(KCal)F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 28(g)Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,19(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg)Allergén:Glutén,□	Tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 032(Kj) 247(KCal)E: 7(g)Kol: 53(g)Sz: 40(g)Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 37(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,□
Ebéd	Francia hagymaleves, Sertéspörkölt, Párolt köles, Savanyúság, E:1 982(Kj) 474(KCal)E: 13(g)Kol: 27(g)Sz: 64(g)Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,36(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 76(mg)Allergén:□	Erőleves, Burgonyafőzelék, Virsli, Gyümölcs, E:1 519(Kj) 363(KCal)E: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 48(g)Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,06(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 89(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,□	GombakréMLEVES, Rántott halfilé, Petrezselymes rizs, Tartár mártás, E:2 701(Kj) 646(KCal)E: 26(g)Kol: 60(g)Sz: 70(g)Zsir: 31(g)Cuk: 2(g)Só:2,99(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 91(mg)Allergén:Halak,Glutén,Tojás,□	Magyaros karfiolleves, Natur csirkemell, Tökfőzelék, Tejszelet, E:2 222(Kj) 532(KCal)E: 30(g)Kol: 66(g)Sz: 43(g)Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:1,45(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 319(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,□	Szárnyasraguleves, Pásztor tarhonya, Csemegeuborka, E:1 284(Kj) 307(KCal)E: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 50(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:5,29(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 61(mg)Allergén:Glutén,Tojás,□
Uzsonna	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 355(Kj) 324(KCal)E: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 31(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,72(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 174(mg)Allergén:Tej,Glutén,□	Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 247(Kj) 298(KCal)E: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 27(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,69(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 21(mg)Allergén:Glutén,□	Kenőmájas, 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,□	Zöldfűszeres sajtkrém, Kifli, E: 739(Kj) 177(KCal)F: 22(g)Kol: 13(g)Sz: 27(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 63(mg)Allergén:Tej,Glutén,□	Diákcsemege 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,□

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető