

## Étlap óvodások 4-6 2022.01.10 - 2021.01.16

	<b>hétfő</b> 2022-01-10	<b>kedd</b> 2022-01-11	<b>szerda</b> 2022-01-12	<b>csütörtök</b> 2022-01-13	<b>péntek</b> 2022-01-14
<b>Tízórai</b>	<b>Tea, Sárgabarack dzsem, Margarin, Félbarna kenyér,</b>  E: 980(Kj) 235(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g)Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,90(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)Allergén:Glutén,☐	<b>Tej, Túrista szalámi, Margarin, Félbarna kenyér,</b>  E:1 789(Kj) 428(KCal)E: 17(g)Kol: 31(g)Sz: 35(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,38(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 242(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Tea, Sokmagvas pogácsa,</b>  E:1 179(Kj) 282(KCal)E: 8(g)Kol: 43(g)Sz: 41(g)Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:0,76(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 56(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Szezám mag,	<b>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</b>  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,☐	<b>Citromos tea, Házi tonhalkrém, Korpás kenyér, Lilahagyma,</b>  E: 927(Kj) 222(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g)Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg)Allergén:Halak,Glutén,☐
<b>Ebéd</b>	<b>Brokkolikréml leves, Csikós tokány, Barna rizs,</b>  E:2 064(Kj) 494(KCal)E: 14(g)Kol: 41(g)Sz: 57(g)Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:1,58(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 131(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Tavaszi zöldségleves, Paradicsomos burgonya főzelék, Pulyka sült,</b>  E:2 245(Kj) 537(KCal)E: 21(g)Kol: 41(g)Sz: 71(g)Zsir: 17(g)Cuk: 5(g)Só:1,34(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 87(mg)Allergén:Glutén,☐	<b>Gyümölcsleves, Rántott halfilé, Francia saláta,</b>  E:2 796(Kj) 669(KCal)E: 25(g)Kol: 68(g)Sz: 66(g)Zsir: 36(g)Cuk: 8(g)Só:1,77(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 117(mg)Allergén:Tej,Glutén,Halak,Tojás,Mustár,☐	<b>Daragaluska leves, Sárgaborsófőzelék, Baromfi vagdalt, Gyümölcs</b>  E:1 862(Kj) 485(KCal)E: 31(g)Kol: 71(g)Sz: 49(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 88(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,☐	<b>Frankfurti leves, Túrós nudli</b>  E:2 721(Kj) 651(KCal)E: 26(g)Kol: 82(g)Sz: 75(g)Zsir: 26(g)Cuk: 17(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 284(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐
<b>Uzsonna</b>	<b>Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség,</b>  E: 821(Kj) 196(KCal)F: 6(g)Kol: 28(g)Sz: 30(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Őszibarackos túrókrém, Kifli,</b>  E: 773(Kj) 185(KCal)F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 28(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 40(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 069(Kj) 256(KCal)E: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 31(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,☐	<b>Mézes kenyér,</b>  E:1 023(Kj) 245(KCal)E: 6(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g)Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,78(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(mg)Allergén:Glutén,Tej,☐	<b>Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 291(Kj) 309(KCal)E: 11(g)Kol: 27(g)Sz: 29(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,71(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 165(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