

Étlap óvodások 4-6
2022.01.17 - 2022.01.23

	hétfő 2022-01-17	kedd 2022-01-18	szerda 2022-01-19	csütörtök 2022-01-20	péntek 2022-01-21
Tízórai	Karamellás tej, Kocka sajt, Korpás zsemle, E:1 311(Kj) 314(KCal)E: 11(g)Kol: 45(g)Sz: 52(g)Zsir: 6(g)Cuk: 15(g)Só:0,47(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 322(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tea, Májkrém(libamájás), Kifli, Zöldség, E: 984(Kj) 235(KCal)F: 8(g)Kol: 61(g)Sz: 37(g)Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,76(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén,☐	Kakaó, Fonott kalács, Teavaj, 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,☐	Tej, Gabonapehely, E:1 303(Kj) 312(KCal)E: 10(g)Kol: 28(g)Sz: 50(g)Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,47(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tejeskávé, Pulykasonka, Margarin, Zsemle, Zöldség, E:1 679(Kj) 402(KCal)E: 15(g)Kol: 42(g)Sz: 48(g)Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:1,68(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 255(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐
Ebéd	Zöldborsóleves, Gombapaprikás, Tészta köret durum tésztával, Gyümölcs E:2 221(Kj) 531(KCal)E: 16(g)Kol: 8(g)Sz: 78(g)Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,27(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 242(mg)Allergén:Glutén,Zeller,☐	Csontleves, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, Tejszelet, E:1 814(Kj) 434(KCal)E: 28(g)Kol: 64(g)Sz: 36(g)Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:1,31(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 295(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,☐	Paradicsomleves, Mozzarellás csirkemell, Párolt rizs, E:2 037(Kj) 487(KCal)E: 19(g)Kol: 48(g)Sz: 66(g)Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:1,90(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 164(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,☐	Tiroli ötgabonás gombóclevés, Parajfőzelék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, E:2 018(Kj) 483(KCal)E: 18(g)Kol:229(g)Sz: 47(g)Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:2,24(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 327(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Palócleves, Tejbedara, Kakaó szorát, Gyümölcs, E:1 879(Kj) 449(KCal)E: 14(g)Kol: 40(g)Sz: 65(g)Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:0,95(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 299(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐
Uzsonna	Körözött, Lilahagyma, Félbarna kenyér, E: 794(Kj) 190(KCal)F: 9(g)Kol: 11(g)Sz: 26(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 49(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, 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:Szójabab,Glutén,☐	Házi tonhalkrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E: 946(Kj) 226(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,53(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)Allergén:Halak,Glutén,☐	Marhapárizsi, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, 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,☐	Magvas sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, E: 686(Kj) 164(KCal)F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 44(g)Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(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