

## Étlap óvodások 4-6 2022.01.23 - 2022.01.30

|                | <b>hétfő</b><br>2022-01-23  | <b>kedd</b><br>2022-01-24   | <b>szerda</b><br>2022-01-25  | <b>csütörtök</b><br>2022-01-26  | <b>péntek</b><br>2022-01-27  |
|----------------|---|---|--|---|--|
| <b>Tízórai</b> | <b>Gyümölcs tea, Pizzás kifli,</b><br><br>E:1 002(Kj) 240(KCal)E: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)Allergén:Glutén,Tojás,☐   | <b>Tej, Párizsi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b><br><br>E:1 941(Kj) 464(KCal)E: 18(g)Kol: 61(g)Sz: 44(g)Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,81(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 363(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,☐ | <b>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</b><br><br>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>Tea, Sajtos rúd,</b><br><br>E:1 239(Kj) 296(KCal)E: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐                                    | <b>Tej, Metélőhagymás vajkrém, Kifli,</b><br><br>E:1 393(Kj) 333(KCal)E: 12(g)Kol: 51(g)Sz: 36(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,91(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 246(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐                            |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Tejfőlös burgonyaleves, Milánói makaróni, Reszelt sajt, Gyümölcs</b><br><br>E:2 364(Kj) 566(KCal)E: 30(g)Kol:100(g)Sz: 59(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:3,81(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 269(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐ | <b>Húsleves, Lencsefőzelék, Sült debreceni,</b><br><br>E:2 095(Kj) 501(KCal)E: 19(g)Kol: 32(g)Sz: 39(g)Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,53(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 74(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tej,☐                     | <b>Minesztrone leves, Gyros pitával, salátával, Túró Rudi,</b><br><br>E:2 104(Kj) 503(KCal)E: 30(g)Kol: 74(g)Sz: 44(g)Zsir: 20(g)Cuk: 19(g)Só:1,32(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 155(mg)Allergén:Zeller,Tej,☐ | <b>Tojásleves, Finomfőzelék, Rántott sajt Gyümölcs,</b><br><br>E:2 004(Kj) 479(KCal)E: 23(g)Kol:123(g)Sz: 50(g)Zsir: 19(g)Cuk: 4(g)Só:2,12(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 162(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,☐ | <b>Pulykaraguleves, Császármorzsa, Sárgabarack dzsem,</b><br><br>E:2 344(Kj) 552(KCal)E: 24(g)Kol: 38(g)Sz:104(g)Zsir: 14(g)Cuk: 37(g)Só:0,49(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg)Allergén:☐                       |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Kolbászos szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 146(Kj) 274(KCal)E: 9(g)Kol: 25(g)Sz: 32(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,26(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,☐                   | <b>Tojáskrém, Korpás zsemle, Zöldség,</b><br><br>E: 823(Kj) 197(KCal)F: 7(g)Kol: 53(g)Sz: 30(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 42(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,☐                            | <b>Padlizsánkrém, T.k.kenyér, Zöldség,</b><br><br>E: 547(Kj) 131(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,22(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 25(mg)Allergén:Mustár,Glutén,☐                         | <b>Fokhagymás felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 152(Kj) 276(KCal)E: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 27(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg)Allergén: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:Szójabab,Glutén,☐ |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető