

Étlap óvodások 4-6
2022.04.04 - 2022.04.10

	hétfő 2022.04.04	kedd 2022.04.05	szerda 2022.04.06	csütörtök 2022.04.07	péntek 2022.04.08
Tízórai	Tej, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 412(Kj) 338(KCal)E: 15(g)Kol: 43(g)Sz: 42(g)Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,64(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 257(mg)Allergén:Glutén,☐	Tej, Kornspitz kifli, E: 997(Kj) 238(KCal)F: 16(g)Kol: 28(g)Sz: 54(g)Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 249(mg)Allergén:Glutén,☐	Házi gyümölcsjoghurt, Zsemle, E:1 182(Kj) 283(KCal)E: 9(g)Kol: 2(g)Sz: 47(g)Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,86(g)Tel.Zs: 20(g)Ca: 290(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Karamellás tej, Sajtos rúd, E:1 660(Kj) 397(KCal)E: 9(g)Kol: 18(g)Sz: 49(g)Zsír: 18(g)Cuk: 16(g)Só:0,60(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Tej, Lekváros kenyér, E:1 439(Kj) 344(KCal)E: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 38(g)Zsír: 15(g)Cuk: 6(g)Só:0,88(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 244(mg)Allergén:Glutén,☐
Ebéd	Karalábéleves, Carbonara penne, Gyümölcs, E: 1 941(Kj) 464(KCal)E: 18(g)Kol: 49(g)Sz: 69(g)Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3,10(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 164(mg)Allergén:☐	Májgombóclevés, Sós kamártás, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, E:1 857(Kj) 444(KCal)E: 18(g)Kol:239(g)Sz: 55(g)Zsír: 16(g)Cuk: 9(g)Só:0,88(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 239(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Tej,☐	Póréhagymakrémléves, Zöldborsós csirkemáj, Bulgur, Túró Rudi, E:2 312(Kj) 553(KCal)E: 23(g)Kol: 68(g)Sz: 69(g)Zsír: 20(g)Cuk: 20(g)Só:2,78(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 117(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Gyümölcsleves, Mozzarella csirkemell, Kukoricás rizs, E:2 637(Kj) 631(KCal)E: 35(g)Kol:105(g)Sz: 59(g)Zsír: 20(g)Cuk: 7(g)Só:3,32(g)Tel.Zs: 13(g)Ca: 425(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Daragaluska leves, Rántott halfilé, Francia saláta, E:2 170(Kj) 519(KCal)E: 23(g)Kol: 88(g)Sz: 38(g)Zsír: 33(g)Cuk: 4(g)Só:1,91(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 122(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Halak,Tej,Mustár,☐
Uzsonna	Szezámagos vajkrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E: 814(Kj) 195(KCal)F: 7(g)Kol: 23(g)Sz: 27(g)Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg)Allergén:Tej,Szezám,Glutén,☐	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 355(Kj) 324(KCal)E: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 31(g)Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,72(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 174(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Párizsi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 225(Kj) 293(KCal)E: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 31(g)Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,48(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,☐	Zöldfűszeres szendvicsszendvicskrém, Félbarna kenyér, E: 715(Kj) 171(KCal)F: 5(g)Kol: 28(g)Sz: 24(g)Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Padlizsánkrémes T.k.kenyér, Zöldség, E: 547(Kj) 131(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g)Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,22(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 25(mg)Allergén:Mustár,Glutén,☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető