

Étlap óvodások 4-6
2022.04.11 - 2022.04.17

	hétfő 2022.04.11	kedd 2022.04.12	szerda 2022.04.13	csütörtök 2022.04.14	péntek 2022.04.15
Tízórai	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:Glutén,Tojás,Tej,☐	Gyümölcs tea, Túrókrém, Zsemle, E: 764(Kj) 183(KCal)F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 29(g)Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,91(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 36(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Májkrém, Teljes kiórlésű kenyér, Zöldség, E:1 530(Kj) 366(KCal)E: 15(g)Kol: 56(g)Sz: 42(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,64(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 255(mg)Allergén:Glutén,☐	Kakaó, Teavaj, Kalács, 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,☐	 E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐
Ebéd	Zöldbableves, Bácskai rizseshús, Csemegeuborka, E:1 719(Kj) 411(KCal)E: 13(g)Kol: 34(g)Sz: 63(g)Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:2,41(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 76(mg)Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Tojás,☐	Tojásleves, Zöldborsófőzelék, Sült virsl, Gyümölcs, E:1 732(Kj) 414(KCal)E: 21(g)Kol: 85(g)Sz: 42(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 149(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,☐	Rizsleves, Vadas mártás, Tészta köret, Gyümölcs, E:2 075(Kj) 496(KCal)E: 15(g)Kol: 35(g)Sz: 41(g)Zsir: 53(g)Cuk: 4(g)Só:3,28(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 194(mg)Allergén:Tej,Zeller,Glutén,Mustár,T ojás,☐	Lencsegulyás, Káposztás tészta, E:2 260(Kj) 541(KCal)E: 24(g)Kol: 49(g)Sz: 72(g)Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:2,12(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 95(mg)Allergén:Glutén,Mustár,Tojás,☐	 E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐
Uzsonna	Kocka sajt, Margarin, Teljes kiórlésű kenyér, Zöldség, E:1 188(Kj) 284(KCal)E: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 33(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 149(mg)Allergén:Glutén,☐	Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiórlésű 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,☐	Házi csirkehúskrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E: 960(Kj) 230(KCal)F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 27(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg)Allergén:Glutén,☐	Magyaros vajkrém, Teljes kiórlésű kenyér, Zöldség, E: 995(Kj) 238(KCal)F: 6(g)Kol: 12(g)Sz: 31(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	 E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető