

Étlap óvodások 4-6 2022.04.25 - 2022.05.01

	hétfő 2022.04.25	kedd 2022.04.26	szerda 2022.04.27	csütörtök 2022.04.28	péntek 2022.04.29
Tízórai	Tej, Lekváros bukta, E:1 800(Kj) 431(KCal)E: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 66(g)Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:0,33(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 248(mg)Allergén:Glutén,Tojás,☐	Kakaó, Margarin, Kifli, E:1 536(Kj) 367(KCal)E: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 51(g)Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só:0,65(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 254(mg)Allergén:Tej,☐	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:☐	Tejeskávét, Mákos kormino, E:1 294(Kj) 309(KCal)E: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 45(g)Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:1,19(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Szezám, ámmag,☐	Citromos tea, Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 129(Kj) 270(KCal)E: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 32(g)Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,57(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)Allergén:Glutén,☐
Ebéd	Zellerkrémleves, Csirkepaprikás, Párolt köles, Gyümölcs, E:1 832(Kj) 438(KCal)E: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 66(g)Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:2,79(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 92(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tej,☐	Rizsleves, Sárgaborsófőzelék, Bélszínroló, Müzli szelet, E:2 415(Kj) 578(KCal)E: 23(g)Kol: 57(g)Sz: 88(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:4,15(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 104(mg)Allergén:Glutén,Tojás,☐	Paradicsomleves, Sajtos halfilé, Zöldséges rizs, E:2 034(Kj) 486(KCal)E: 23(g)Kol: 14(g)Sz: 62(g)Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:1,21(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 82(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Halak,T ej,	Lebbencsleves, Brokkolifőzelék, Grill virsli, E:2 314(Kj) 554(KCal)E: 19(g)Kol: 40(g)Sz: 41(g)Zsir: 33(g)Cuk: 0(g)Só:2,13(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 219(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Bableves füstölt hússal, Mákos metélt, Gyümölcs, E:2 988(Kj) 715(KCal)E: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 88(g)Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 252(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,☐
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E: 880(Kj) 210(KCal)F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 33(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 149(mg)Allergén:Glutén,☐	Fokhagymás felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 261(Kj) 302(KCal)E: 10(g)Kol: 28(g)Sz: 31(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén,☐	Sajtos párizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 096(Kj) 262(KCal)E: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 79(mg)Allergén:Glutén,☐	Metéltőhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 937(Kj) 224(KCal)F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 29(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Mogyorókrém, Zsemle, E: 808(Kj) 193(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,79(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)Allergén:Diófélék,Glutén,☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető