

Étlap óvodások 3-6
2019.09.09 - 2019.09.15

	hétfő 2019.09.09	kedd 2019.09.10	szerda 2019.09.11	csütörtök 2019.09.12	péntek 2019.09.13
Tízórai	Gyümölcs Tea, Trappistasajt, Margarin, félbarna kenyér E: 630(Kj) 151(KCal)F: 8(g)Kol: 32(g)Sz: 1(g)Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén, Tej,	Kakaó, Corn flakes, E: 992(Kj) 237(KCal)F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 30(g)Zsir: 8(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,olajosmag	Tej, Póréhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű magos kenyér, E: 551(Kj) 132(KCal)F: 10(g)Kol: 33(g)Sz: 14(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,olajosmag	Tej, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 959(Kj) 229(KCal)F: 11(g)Kol: 36(g)Sz: 32(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Gyümölcs Tea, Mandulás sajtkrém, Félbarna kenyér, E: 528(Kj) 126(KCal)F: 2(g)Kol: 10(g)Sz: 4(g)Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,03(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tej,olajosmag
Ebéd	Brokkoli krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyáshús, Céklasaláta, E:3 160(Kj) 756(KCal)F: 29(g)Kol: 41(g)Sz: 87(g)Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:1,50(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tej	Lebbencs leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Pulykaragu feltét, E:2 833(Kj) 678(KCal)F: 19(g)Kol: 23(g)Sz: 56(g)Zsir: 33(g)Cuk: 16(g)Só:1,70(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:glutén,tojás	Cseresznye leves, Parajos rántott halfilé, 1/2 párolt zöldborsó, 1/2 Párolt rizs, Tartár mártás, E:2 508(Kj) 600(KCal)F: 26(g)Kol: 28(g)Sz: 62(g)Zsir: 29(g)Cuk: 13(g)Só:2,30(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Tej,tojás,hal	Zöldség leves, Burgonya főzelék, Grill minivirslí, E:2 443(Kj) 584(KCal)F: 15(g)Kol: 42(g)Sz: 46(g)Zsir: 36(g)Cuk: 0(g)Só:1,10(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tejglutén,	Sertés csorbaleves, Diós metélt, E:2 424(Kj) 580(KCal)F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 31(g)Zsir: 36(g)Cuk: 13(g)Só:1,50(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tej,olajosmag
Uzsonna	Joghurtos-snidlinges túrókrém, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldpaprika, E: 732(Kj) 175(KCal)F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 27(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Zalahús, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, kígyóuborka, E: 762(Kj) 182(KCal)F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 22(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Szedermálna lekvár, Margarin, Korpás kifli, Szőlő, E: 829(Kj) 198(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Baromfipárizsi, Margarin, Zsemle, Paradicsom, E: 772(Kj) 185(KCal)F: 7(g)Kol: 4(g)Sz: 32(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Löncsfelvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Szilva, E: 999(Kj) 239(KCal)F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 35(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Földesi Jánosné