

Étlap (óvodások 3-6)

2021.12.20 - 2021.12.26.

Hétfő 2021.12.20	Kedd 2021.12.21.	Szerda 2021.12.22.	Csütörtök 2021.12.23.	Péntek 2021.12.24.
Tízórai Gyümölcsstea Párizsi (Szójabab,) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E:1 047(Kj) 251(KCal) F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)	Tej 1,5 % (Tej,) Briós (Glutén,Tojás,Tej,) E: 961(Kj) 230(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 14(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcsstea Gépsonka Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 872(Kj) 209(KCal) F: 12(g)Kol: 14(g)Sz: 24(g) Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Ebéd Kertészleves (Glutén,Tojás,Zeller,) Borsos pulykatokány (Glutén,Tej,) Tészta köret (Glutén,Tojás,) Alma E:1 787(Kj) 428(KCal) F: 18(g)Kol: 24(g)Sz: 59(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:4,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Lebbencsleves (Glutén,Tojás,) Csirkemáj rizottó (Tej,) E:1 837(Kj) 440(KCal) F: 21(g)Kol: 39(g)Sz: 55(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:3,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)	Alföldi zöldségleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Sültkolbász Sárgaborsófőzelék (Glutén,Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) E:3 296(Kj) 788(KCal) F: 40(g)Kol: 3(g)Sz: 84(g) Zsir: 36(g)Cuk: 2(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	Vegyes gyümölcsleves / tejszínes / (Glutén,) Panírozott halfilé sajtzösszal (Halak,Glutén,Tej,Zeller,) Burgonyapüré (Tej,) Csemege uborka / kész / E:1 396(Kj) 334(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	
Uzsonna Áfonya dzsem Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) E: 861(Kj) 206(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 11(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Mese Keksz 40 gr (Glutén,Szójabab,Tej,Diófélék,Földimogyoró,Tojás, s,) Banán E:1 087(Kj) 260(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs joghurt (Tej,) Tejes kifli SP (Tej,Glutén,) E:1 119(Kj) 268(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 17(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)		