

Étlap (óvodások 3-6)

2022.01.03 - 2022.01.09.

Hétfő 2022.01.03	Kedd 2022.01.04.	Szerda 2022.01.05.	Csütörtök 2022.01.06.	Péntek 2022.01.07.
Tízórai Gyümölcs tea Sonkakrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóuborka E:1 032(Kj) 247(KCal) F: 6(g)Kol: 3(g)Sz: 23(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Formázott pulykasonka (Mustár,Glutén,Tej,Zeller.) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Tejbedara kakaós cukorral (Tej,Glutén,) E:1 013(Kj) 242(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(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)	Gyümölcs tea Szalámi Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Jégsapretek E: 774(Kj) 185(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Kertészleves (Glutén,Tojás,Zeller.) Bolognai spagetti / pulyka / (Glutén,Tojás,Tej.) Alma E:1 734(Kj) 415(KCal) F: 18(g)Kol: 31(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:4,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Burgonyaleves / magyaros / (Glutén,) Bazsalikomos csirkemáj (Mustár,) Bulgur (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezám,Glutén,Kén- dioxid.) Csemege uborka / kész / Alma E:1 857(Kj) 444(KCal) F: 21(g)Kol: 23(g)Sz: 43(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)	Reszelt tészta leves (Zeller,Glutén,Tojás,) Halfasírt (Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezám,Glutén,Mustár,Di ófélék,Földimogyoró.) Zöldborsófőzelék (Glutén,Tej.) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:3 487(Kj) 834(KCal) F: 35(g)Kol: 37(g)Sz: 71(g) Zsir: 46(g)Cuk: 10(g)Só:5,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 1(mg)	Karalábéleves / magyaros / (Glutén,Zeller,) Húsos rakott burgonya / sertés / (Tej.) Félbarna kenyér (Glutén,) Csemege uborka / kész / Alma E:2 161(Kj) 517(KCal) F: 23(g)Kol: 2(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:4,16(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Májgaluskaleves (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezám,Glutén,Mustár,Di ófélék,Földimogyoró,Zeller.) Temesvári csirkemell (Tej,Glutén,) Párolt rizs Alma E:1 929(Kj) 462(KCal) F: 28(g)Kol: 65(g)Sz: 56(g) Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:3,58(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)
Uzsonna Méz Margarin Félbarna kenyér (Glutén,)	Meggyes ráncos 50gr (Glutén,Tojás,Tej.)	Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Lilahagyma	Túró rudi Korpás keksz (Glutén,Tojás,Diófélék,Szezám,Glutén,Tej.)	Gyümölcs joghurt (Tej.) Tejes kifli SP (Tej,Glutén,)
E: 788(Kj) 189(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	E: 760(Kj) 182(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E: 665(Kj) 159(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	E: 776(Kj) 186(KCal) F: 6(g)Kol: 40(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	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)