

Étlap (óvodások 3-6)

2022.01.17 - 2022.01.23.

Hétfő 2022.01.17	Kedd 2022.01.18.	Szerda 2022.01.19.	Csütörtök 2022.01.20.	Péntek 2022.01.21.
Tízórai Gyümölcs tea Sonkakrém (Tej.) Teljeskiórlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E:1 023(Kj) 245(KCal) F: 6(g)Kol: 3(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	Kakaó 1,5 % (Tej.) Sajtos pogácsa 50 gr E: 585(Kj) 140(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 3(g)Cuk: 21(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Tejbedara fahéjas cukorral (Glutén,Tej.) E: 996(Kj) 238(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Olasz felvágott (Szójabab,) Margarin Teljeskiórlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóuborka E:1 341(Kj) 321(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Tojáskrém (Mustár,Tej,Tojás,) Teljeskiórlésű kenyér SP (Glutén,) Jégsapretek E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 6(g)Kol: 41(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Palóc leves / pulyka / (Glutén,Tej,) Félbarna kenyér (Glutén,) Mákos metélt (Glutén,Tojás,) Alma E:2 818(Kj) 674(KCal) F: 24(g)Kol: 22(g)Sz: 86(g) Zsir: 20(g)Cuk: 19(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Alföldi zöldségleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Bácskai rizseshús /csirke/ Csemege uborka / kész / Alma E:1 323(Kj) 317(KCal) F: 19(g)Kol: 36(g)Sz: 50(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Tojásleves (Glutén,Tojás,) Majorannás pulyka tokány (Glutén,) Bulgur <small>(Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezám, Kén-dioxid,)</small> Csemege uborka / kész / Alma E:1 699(Kj) 407(KCal) F: 25(g)Kol:108(g)Sz: 39(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Pírtott kiskagylóleves (Glutén,Tojás,) Köményes sertés szelet Paradicsomos káposztafőzelék (Glutén,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 005(Kj) 480(KCal) F: 26(g)Kol: 6(g)Sz: 58(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:4,65(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Fahéjas szilvaleves (Glutén,Tej,) Panírozott halfilé sajtzósszal <small>(Halak,Glutén,Tej,Zeller,)</small> Burgonyapüré (Tej,) Csemege uborka / kész / Alma E:1 526(Kj) 365(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 14(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)
Uzsonna Habos puding Házartási keksz (Glutén,) E: 355(Kj) 85(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 1(g)Cuk: 5(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenomájás (Szójabab,Zeller,) Teljeskiórlésű kenyér SP (Glutén,) Jégsapretek E: 761(Kj) 182(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Pizza sonka (Szójabab,) Margarin Teljeskiórlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 815(Kj) 195(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Mogyorókrém <small>(Földimogyoró,Diófélék,Tej,Szójabab,)</small> Félbarna kenyér (Glutén,) E:1 000(Kj) 239(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lapka sajt (Tej,) Vizes zsemle SP (Glutén,) E: 825(Kj) 197(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)