

Étlap (óvodások 3-6)

2022.01.24 - 2022.01.30.

Hétfő 2022.01.24	Kedd 2022.01.25.	Szerda 2022.01.26.	Csütörtök 2022.01.27.	Péntek 2022.01.28.
Tízórai Ivólé Vajkrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén.) Jégcsapretek E:1 080(Kj) 258(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Kakaó 1,5 % (Tej.) Sajtos kis kifli 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)	Gyümölcszeta Körözött (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén.) Kígyóuborka E: 832(Kj) 199(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Zala felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén.) Jégcsapretek E:1 331(Kj) 318(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Almás ráncos 50 gr (Tej,Tojás,Glutén.) E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Zellerleves / magyaros / (Zeller,Glutén,Tojás.) Sertéspörkölt Tarhonya (Glutén,Tojás.) Csemege uborka / kész / Alma E:1 984(Kj) 475(KCal) F: 23(g)Kol: 22(g)Sz: 52(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:3,73(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tavaszi zöldségleves (Zeller,Glutén,Tojás.) Fasírozott / sertés / (Tojás,Glutén.) Burgonyafőzelék (Glutén,Tej.) Félbarna kenyér (Glutén.) Alma E:3 034(Kj) 726(KCal) F: 29(g)Kol: 30(g)Sz: 72(g) Zsir: 38(g)Cuk: 3(g)Só:5,89(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 4(mg)	Húsos lencseleves / csirke / (Földimogyoró,Diófélék,Glutén,Szezám,Glutén,Kén- dioxid,Zeller,Mustár,Tej.) Almás batyu (Glutén,Tej,Tojás.) E:2 818(Kj) 674(KCal) F: 90(g)Kol: 58(g)Sz: 81(g) Zsir: 22(g)Cuk: 15(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Pirított nagyagylóleves (Glutén,Tojás.) Rakott kelkáposzta /pulyka / (Tej,Glutén.) Félbarna kenyér (Glutén.) E:2 080(Kj) 498(KCal) F: 23(g)Kol: 13(g)Sz: 66(g) Zsir: 23(g)Cuk: 6(g)Só:4,20(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	Csontleves (Glutén,Tojás,Zeller.) Rántott sertés szelet szezámaggal (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Szezám,Glutén,Mustár,Di- ófélék,Földimogyoró,Zeller.) Rizi-bizi Csemege uborka / kész / Alma E:2 964(Kj) 709(KCal) F: 29(g)Kol: 46(g)Sz: 72(g) Zsir: 43(g)Cuk: 5(g)Só:3,69(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Méz Margarin Félbarna kenyér (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)	Májusi csemege (Szójabab.) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén.) Tv-paprika E: 941(Kj) 225(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Alma Müzli szelet (Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezám,Glutén,Szója- bab,Tej.) E: 338(Kj) 81(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 2(g)Cuk: 5(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Croissant / csomagolt / (Glutén,Tojás,Tej,Szójabab.) Alma E: 910(Kj) 218(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs joghurt (Tej.) Teljes kiőrlésű kifli SP (Glutén,Tej.) E:1 102(Kj) 264(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 17(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)