

Étlap (óvodások 3-6)

2022.07.18 - 2022.07.24.

Hétfő 2022.07.18	Kedd 2022.07.19.	Szerda 2022.07.20.	Csütörtök 2022.07.21.	Péntek 2022.07.22.
Tízórai Gyümölcs tea Sonkakrém (Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E:1 045(Kj) 250(KCal) F: 7(g)Kol: 3(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé 1,5 % (Tej,) Kakaós foszlós kalács (Glutén,Tojás,Tej,) E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 21(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej,) Párizsi (Szójabab,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóborka E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 14(g)Kol: 23(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Vajkrém (Tej,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E: 893(Kj) 214(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	Tej 1,5 % (Tej,) Sajtos kis kifli E: 384(Kj) 92(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Bakonyi betyár leves húsos / pulyka / (Zeller,Tej,Glutén,Tojás,) Félbarna kenyér (Glutén,) Mákos metélt (Glutén,Tojás,) Alma E:3 373(Kj) 807(KCal) F: 37(g)Kol: 28(g)Sz:103(g) Zsir: 26(g)Cuk: 19(g)Só:3,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Tojásleves (Glutén,Tojás,) Paradicsomos húsgombóc / sertés / (Glutén,Tojás,Zeller,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:2 153(Kj) 515(KCal) F: 31(g)Kol:135(g)Sz: 68(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Zabgaluska leves (Zeller,Glutén,Tojás,) Ketchupos csirkecomb Kukoricás rizs Csemege uborka / kész / E:1 946(Kj) 465(KCal) F: 57(g)Kol: 38(g)Sz: 66(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:5,91(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Gombaleves / magyaros / (Glutén,Zeller,Tojás,) Fasírozott / sertés / (Tojás,Glutén,) Fejttbab-főzelék (Tej,Glutén,) Félbarna kenyér (Glutén,) Alma E:3 757(Kj) 899(KCal) F: 48(g)Kol: 30(g)Sz: 91(g) Zsir: 45(g)Cuk: 3(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Fahéjas szilvaleves (Glutén,Tej,) Panírozott halfilé sajtösszal (Halak,Glutén,Tej,Zeller,) Burgonyapüré (Tej,) Csemege uborka / kész / 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 Májusi csemege (Szójabab,) Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) E: 937(Kj) 224(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Kenomájás (Szójabab,Zeller,) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 768(Kj) 184(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)	Sajtos pizza 65 gr (Glutén,Tej,) Alma E: 599(Kj) 143(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)	Kockasajt (Tej,) Teljes kiőrlésű kifli SP (Glutén,Tej,) E: 719(Kj) 172(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)