

# Étlap ( óvodások 3-6 )

2022.08.01 - 2022.08.07.

<b>Hétfő</b> 2022.08.01	<b>Kedd</b> 2022.08.02.	<b>Szerda</b> 2022.08.03.	<b>Csütörtök</b> 2022.08.04.	<b>Péntek</b> 2022.08.05.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>Gyümölcsstea Tojás rántotta Teljeskiőrlésű kenyér SP Tv-paprika</b></p> <p>E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 13(g)Kol:270(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,</p>	<p><b>Tejeskávé 1,5 % Briós</b></p> <p>E:1 159(Kj) 277(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 25(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p><b>Tej 1,5 % Májusi csemege Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP Tv-paprika</b></p> <p>E:1 325(Kj) 317(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,</p>	<p><b>Gyümölcsstea Margarin Főtt tojás Teljeskiőrlésű kenyér SP Paradicsom</b></p> <p>E: 974(Kj) 233(KCal) F: 9(g)Kol:135(g)Sz: 24(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg) Allergén:Tojás,Glutén,</p>	<p><b>Tej 1,5 % Márvány kifli</b></p> <p>E:1 118(Kj) 267(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 14(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>Palóc leves / pulyka / Félbarna kenyér Burgonyás tészta Alma</b></p> <p>E:2 196(Kj) 525(KCal) F: 20(g)Kol: 18(g)Sz: 85(g) Zsir: 12(g)Cuk: 4(g)Só:5,43(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,</p>	<p><b>Rántott leves zsemlekockával Halfasírt Tököfőzelék Félbarna kenyér Alma</b></p> <p>E:3 121(Kj) 747(KCal) F: 32(g)Kol: 32(g)Sz: 60(g) Zsir: 45(g)Cuk: 2(g)Só:4,85(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Szezám, Földimogyó</p>	<p><b>Karfiolleves / magyaros / Csikós tokány/ sertés / Bulgur</b></p> <p>E:1 833(Kj) 439(KCal) F: 18(g)Kol: 2(g)Sz: 40(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Földimogyoró,Diófé dioxid,</p>	<p><b>Csontleves Rántott sertés szelet tökmaggal Burgonyapüré Csemege uborka Alma</b></p> <p>E:2 647(Kj) 633(KCal) F: 27(g)Kol: 46(g)Sz: 47(g) Zsir: 37(g)Cuk: 9(g)Só:4,72(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 7(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Szójaba</p>	<p><b>Vajas galuskaleves Bakonyi szelet / sertés / Párolt rizs Alma</b></p> <p>E:1 820(Kj) 435(KCal) F: 25(g)Kol: 34(g)Sz: 53(g) Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:5,24(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,Zeller,</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér</b></p> <p>E: 651(Kj) 156(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p><b>Kenomájás Teljeskiőrlésű kenyér SP Kígyóuborka</b></p> <p>E: 756(Kj) 181(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Zeller,Glutén,</p>	<p><b>Alma Piskóta szelet / csomagolt / Kígyóuborka</b></p> <p>E:3 252(Kj) 778(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz:118(g) Zsir: 29(g)Cuk: 71(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Diófélék,Tej,Szójabab,</p>	<p><b>Mogyorókrém Félbarna kenyér</b></p> <p>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) Allergén:Földimogyoró,Diófélék,Tej,Szó</p>	<p><b>Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli SP</b></p> <p>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) Allergén:Tej,Glutén,</p>