

Étlap (óvodások 3-6)

2022.08.08 - 2022.08.14.

Hétfő 2022.08.08	Kedd 2022.08.09.	Szerda 2022.08.10.	Csütörtök 2022.08.11.	Péntek 2022.08.12.
<p>Tízórai</p> <p>Gyümölcsstea Tükörtojás Teljeskiőrlésű kenyér SP Tv-paprika</p> <p>E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 13(g)Kol:270(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,</p>	<p>Karamell 1,5 % Kakaós foszlós kalács</p> <p>E:1 474(Kj) 353(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 22(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p>Tej 1,5 % Sonkakrém Teljeskiőrlésű kenyér SP Kígyóuborka</p> <p>E:1 290(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 3(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Gyümölcsstea Bundáskenyér Paradicsom</p> <p>E:2 197(Kj) 526(KCal) F: 13(g)Kol:270(g)Sz: 32(g) Zsir: 35(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg) Allergén:Glutén,Tojás,</p>	<p>Tej 1,5 % Meggyes rácsos 50gr</p> <p>E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>
<p>Ebéd</p> <p>Haséleves /pulyka/ Szilvás gombóc / kész / Alma</p> <p>E: 965(Kj) 231(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Szójába</p>	<p>Kertészleves Bácskai rizseshús /sertés/ Csemege uborka / kész / Alma</p> <p>E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 18(g)Kol: 3(g)Sz: 53(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:3,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,</p>	<p>Reszelt tésztaleves Csirkemellcsik kukoricapelyhes morzsában Burgonyapüré Csemege uborka / kész / Alma</p> <p>E:1 566(Kj) 375(KCal) F: 13(g)Kol: 4(g)Sz: 47(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:4,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Szójabab,T</p>	<p>Tavaszi zöldségleves Sült tarja Paradicsomos káposztafőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p>E:2 050(Kj) 490(KCal) F: 31(g)Kol: 37(g)Sz: 55(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:5,79(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,</p>	<p>Karalábéleves / magyaros / Sültcsirkecomb Petrezselymes burgonya Csemege uborka / kész / Alma</p> <p>E:1 198(Kj) 287(KCal) F: 31(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:5,62(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg) Allergén:Glutén,Zeller,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér</p> <p>E: 939(Kj) 225(KCal) F: 7(g)Kol: 23(g)Sz: 27(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,</p>	<p>Lapka sajt Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p>E: 218(Kj) 52(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 2(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg) Allergén:Tej,</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p>E: 966(Kj) 231(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,</p>	<p>Túró rudi Korpás keksz</p> <p>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) Allergén:Glutén,Tojás,Diófélék,Szezám</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli SP Tv-paprika</p> <p>E: 745(Kj) 178(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>