

Étlap (óvodások 3-6)

2022.08.15 - 2022.08.21.

Hétfő 2022.08.15	Kedd 2022.08.16.	Szerda 2022.08.17.	Csütörtök 2022.08.18.	Péntek 2022.08.19.
<p>Tízórai</p> <p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljeskiőrlésű kenyér SP Tv-paprika</p> <p>E:1 070(Kj) 256(KCal) F: 6(g)Kol: 41(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Mustár, Tej, Tojás, Glutén,</p>	<p>Kakaó 1,5 % Sajtos pogácsa 50 gr</p> <p>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) Allergén:Tej,</p>	<p>Tej 1,5 % Gépsonka Teljeskiőrlésű kenyér SP Kígyóuborka</p> <p>E:1 117(Kj) 267(KCal) F: 18(g)Kol: 14(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej, Glutén,</p>	<p>Gyümölcsstea Tojás rántotta Teljeskiőrlésű kenyér SP Paradicsom</p> <p>E:1 214(Kj) 290(KCal) F: 13(g)Kol:270(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg) Allergén:Tojás, Glutén,</p>	<p>Tej 1,5 % Sajtos kis kifli</p> <p>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) Allergén:Tej,</p>
<p>Ebéd</p> <p>Káposztaleves frankfurti módra Grízes tészta Alma</p> <p>E:2 769(Kj) 662(KCal) F: 45(g)Kol: 61(g)Sz: 76(g) Zsir: 27(g)Cuk: 27(g)Só:4,13(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab, Glutén, Tej, Tojás, Must</p>	<p>Lebbencsleves Aprópecsenye /sertés / Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p>E:2 136(Kj) 511(KCal) F: 26(g)Kol: 6(g)Sz: 52(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:3,48(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Tej,</p>	<p>Alföldi zöldségleves Rakott karfiol / sertés / Félbarna kenyér Alma</p> <p>E:2 167(Kj) 518(KCal) F: 22(g)Kol: 5(g)Sz: 63(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:6,05(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller, Glutén, Tojás, Tej,</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves / tejszínes / Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Csemege uborka / kész /</p> <p>E:3 244(Kj) 776(KCal) F: 34(g)Kol: 86(g)Sz: 43(g) Zsir: 46(g)Cuk: 16(g)Só:3,64(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 7(mg) Allergén:Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Szez</p>	<p>Zabgaluska leves Budapest ragu / sertés / Párolt rizs Csemege uborka / kész / Alma</p> <p>E:2 506(Kj) 600(KCal) F: 37(g)Kol: 45(g)Sz: 66(g) Zsir: 32(g)Cuk: 5(g)Só:5,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg) Allergén:Zeller, Glutén, Tojás,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p>E: 950(Kj) 227(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Szárnyasmájkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p>E: 280(Kj) 67(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 5(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg) Allergén:</p>	<p>Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p>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) Allergén:Glutén,</p>	<p>Croissant / csomagolt /</p> <p>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) Allergén:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli SP</p> <p>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) Allergén:Tej, Glutén,</p>