

Étlap (óvodások 3-6)

2022.08.22 - 2022.08.28.

Hétfő 2022.08.22	Kedd 2022.08.23.	Szerda 2022.08.24.	Csütörtök 2022.08.25.	Péntek 2022.08.26.
Tízórai Gyümölcsstea Sajtkrém Teljeskiőrlésű kenyér SP Tv-paprika E: 997(Kj) 239(KCal) F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé 1,5 % Briós 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,	Tej 1,5 % Vajkrém Teljeskiőrlésű kenyér SP Kígyóuborka E:1 160(Kj) 277(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Gyümölcsstea Tojás rántotta Teljeskiőrlésű kenyér SP Paradicsom 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,	Tej 1,5 % Almás rácsos 50 gr 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) Allergén:Tej,Tojás,Glutén,
Ebéd Fejtettbaleves füstölt hússal Milánói makaróni Alma E:2 324(Kj) 556(KCal) F: 29(g)Kol: 41(g)Sz: 68(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:4,41(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,	Tojásleves Csirkemáj rizottó Alma E:1 765(Kj) 422(KCal) F: 27(g)Kol:141(g)Sz: 48(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:3,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Gulyásleves / pulyka / Félbarna kenyér Káposztás kocka Alma E:2 045(Kj) 489(KCal) F: 23(g)Kol: 34(g)Sz: 76(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,	Pirított nagyagylóleves Fokhagymás sertés szelet Burgonyafőzelék Félbarna kenyér E:2 335(Kj) 559(KCal) F: 25(g)Kol: 6(g)Sz: 64(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:4,67(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Karfiolleves / magyaros / Szezámos kukoricás pulykaragu Párolt rizs Csemege uborka / kész / Alma E:1 525(Kj) 365(KCal) F: 36(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:3,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Szezám,
Uzsonna Zöldséges felvágott Margarin Félbarna kenyér E: 970(Kj) 232(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 27(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,	Szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom E: 115(Kj) 27(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg) Allergén:	Sárgabarack dzsem Margarin Félbarna kenyér E: 869(Kj) 208(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 12(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Mustár,Tej,Tojás,Glutén,	Alma Sajtos pizza 65 gr 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) Allergén:Glutén,Tej,	Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli SP 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,