

Étlap (óvodások 3-6)

2018.06.11 - 2018.06.17

Hétfő 2018.06.11	Kedd 2018.06.12	Szerda 2018.06.13	Csütörtök 2018.06.14	Péntek 2018.06.15
<p>Tízórai</p> <p>Tea mézes Bundás kenyér,rettek</p> <p>E:1 373(Kj) 329(KCal) F: 8(g)Kol:107(g)Sz: 39(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Tej,mogyorókrém kenyér</p> <p>E:1 694(Kj) 405(KCal) F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Tea Sajtkrém zsemle,gyümölcs</p> <p>E:1 296(Kj) 310(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Kakaó,gabonapehely</p> <p>E: 966(Kj) 231(KCal) F: 8(g)Kol: 28(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Tea mézes Zala felvágott,vajkrém graham kenyér</p> <p>E:1 597(Kj) 382(KCal) F: 13(g)Kol: 10(g)Sz: 50(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>
<p>Ebéd</p> <p>Gulyásleves Tejbedara kakóporral Alma</p> <p>E:2 300(Kj) 550(KCal) F: 22(g)Kol: 59(g)Sz: 63(g) Zsir: 15(g)Cuk: 15(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,Tojás,Glutén,</p>	<p>Zellerleves paprikás burg,virslivel Fejeskáposzta saláta</p> <p>E:2 952(Kj) 706(KCal) F: 20(g)Kol: 19(g)Sz: 75(g) Zsir: 32(g)Cuk: 5(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,Tojás,</p>	<p>Tavaszi zöldségleves Húsgombóc paradicsom mártással Félbarna kenyér</p> <p>E:2 150(Kj) 514(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 65(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,</p>	<p>Tojás leves Temesvári pulykatokány Tészta köret durumtésztaból meggy</p> <p>E:2 553(Kj) 611(KCal) F: 26(g)Kol:156(g)Sz: 54(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,</p>	<p>Karalábé leves Szezámagos rántott sertés karaj Zöldséges rizs</p> <p>E:2 823(Kj) 675(KCal) F: 22(g)Kol: 83(g)Sz: 71(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Felvágott, marg.zöld.papr.</p> <p>E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>trapista sajt,margarin,zsemle,zöldpaprik</p> <p>E:1 887(Kj) 451(KCal) F: 11(g)Kol: 27(g)Sz: 28(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,</p>	<p>Májkrém, kenyér,z,paprika</p> <p>E:1 052(Kj) 252(KCal) F: 9(g)Kol:132(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Pizzatáska limonádé</p> <p>E:1 120(Kj) 268(KCal) F: 8(g)Kol: 45(g)Sz: 27(g) Zsir: 12(g)Cuk: 4(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Tojás,</p>	<p>Flört joghurt, kiflivel</p> <p>E: 764(Kj) 183(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,</p>