

## Étlap ( óvodások 3-6 )

2018.08.13 - 2018.08.19

<b>Hétfő</b> 2018.08.13	<b>Kedd</b> 2018.08.14	<b>Szerda</b> 2018.08.15	<b>Csütörtök</b> 2018.08.16	<b>Péntek</b> 2018.08.17
<b>Tízórai</b> <b>Kakaó,kenyér,margarin alma</b>  E:2 431(Kj) 582(KCal) F: 15(g)Kol: 35(g)Sz: 55(g) Zsir: 28(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	<b>Tea mézes</b> <b>Petrezselymes túró krém</b> <b>barnakenyér,alma</b>  E:1 226(Kj) 293(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 54(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	<b>Tej,mogyorókrém kenyér</b>  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:	<b>Rostos gyümölcsle</b> <b>Sonkakrémes kenyér, paradicsom</b>  E:1 618(Kj) 387(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 60(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,	<b>Tea mézes</b> <b>Krinolin mustár kenyér</b>  E:1 196(Kj) 286(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,
<b>Ebéd</b> <b>Frankfurti leves</b> <b>Pulyka pörkölt</b> <b>Tészta köret durumtésztából</b> <b>Paradicsom saláta</b>  E:2 873(Kj) 687(KCal) F: 30(g)Kol: 60(g)Sz: 56(g) Zsir: 34(g)Cuk: 5(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Csontleveshúsgaluskával</b> <b>Zöldborsó főzelék</b> <b>Rántott párizsi</b> <b>Müzli szelet</b>  E:2 789(Kj) 667(KCal) F: 40(g)Kol:188(g)Sz: 70(g) Zsir: 41(g)Cuk: 0(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg) Allergén:Zeller,Tojás,Glutén,Tej,	<b>Meggyleves</b> <b>Töltött csirke comb</b> <b>Burgonyapüré</b> <b>Csemege uborka</b>  E:1 936(Kj) 463(KCal) F: 15(g)Kol: 40(g)Sz: 64(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Tej,Diófélék,	<b>Gulyásleves</b> <b>Sajtos-tejfölös tészta</b> <b>Szőlő</b>  E:2 302(Kj) 551(KCal) F: 19(g)Kol: 51(g)Sz: 67(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,	<b>Zöldség leves</b> <b>Temesvári sertésragu</b> <b>Petrezselymes rizs</b> <b>Körte</b>  E:2 558(Kj) 612(KCal) F: 18(g)Kol: 41(g)Sz: 67(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,
<b>Uzsonna</b> <b>Flört joghurt,teljeskiőrlésű kifli</b>  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:	<b>sonka,vaj,kenyér,paradicsom</b>  E:1 297(Kj) 310(KCal) F: 10(g)Kol: 44(g)Sz: 34(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	<b>Vajkrém, zsemle főtt tojás</b> <b>kigyóuborka</b> <b>limonádé</b>  E:1 259(Kj) 301(KCal) F: 9(g)Kol:120(g)Sz: 30(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Pástétom,zsemle,zöldpaprika</b>  E: 773(Kj) 185(KCal) F: 8(g)Kol: 57(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	<b>,kockasajt kifli, zöldpaprika</b>  E:1 072(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,