

Étlap (óvodások 3-6)

2019.09.16 - 2019.09.22

Hétfő 2019.09.16	Kedd 2019.09.17	Szerda 2019.09.18	Csütörtök 2019.09.19	Péntek 2019.09.20
<p>Tízórai</p> <p>Tea Húskrém Zsömlé Paradicsom</p> <p>E:1 238(Kj) 296(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 42(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,</p>	<p>Tej Diós búrkifli</p> <p>E:1 624(Kj) 389(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,</p>	<p>Vaniliás tej Áfonyalekvár Félbarna kenyér</p> <p>E:1 240(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 46(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 238(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Gyümölcs tea Császárszalonna Lenmagos kenyér Zöldpaprika</p> <p>E:1 976(Kj) 473(KCal) F: 8(g)Kol: 28(g)Sz: 26(g) Zsir: 30(g)Cuk: 10(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Tejeskávé Sajtos rúd</p> <p>E:1 809(Kj) 433(KCal) F: 12(g)Kol:258(g)Sz: 35(g) Zsir: 21(g)Cuk: 12(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>
<p>Ebéd</p> <p>Burgonyaleves Gyümölcsösrizs</p> <p>E:2 617(Kj) 626(KCal) F: 20(g)Kol: 51(g)Sz: 81(g) Zsir: 11(g)Cuk: 45(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Gomba leves Bolognai spagetti</p> <p>E:2 077(Kj) 497(KCal) F: 27(g)Kol: 72(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 18(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Paradicsom leves Majorannás sertéstokány Rizs köret</p> <p>E:1 955(Kj) 468(KCal) F: 17(g)Kol: 30(g)Sz: 60(g) Zsir: 6(g)Cuk: 25(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg) Allergén:Glutén,Tojás,</p>	<p>Fejtettbaleves Meggyes rétes</p> <p>E:1 601(Kj) 383(KCal) F: 16(g)Kol: 13(g)Sz: 63(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 38(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Karfiolleves Pulyka pörkölt Tészta köret</p> <p>E:1 917(Kj) 459(KCal) F: 25(g)Kol: 62(g)Sz: 56(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 18(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>E: 642(Kj) 154(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 10(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p>E: 699(Kj) 167(KCal) F: 7(g)Kol: 28(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Szeletelt sajt Zsömlé Paradicsom</p> <p>E:1 034(Kj) 247(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Kárpát felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p>E: 640(Kj) 153(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Túrós táská Alma</p> <p>E: 721(Kj) 172(KCal) F: 6(g)Kol: 50(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>