

Étlap (Óvodás , Tízórai, Uzsonna)

2023.01.23 - 2023.01.29.

Hétfő 2023.01.23	Kedd 2023.01.24.	Szerda 2023.01.25.	Csütörtök 2023.01.26.	Péntek 2023.01.27.
Tízórai Tea, Kenomájás, teljes kiőrlésű kenyér, E: 918(Kj) 220(KCal) F: 8(g)Kol: 50(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	Tej, Kisbriós E:1 095(Kj) 262(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tea, Vaj, Kenyér, lillahagyma E: 963(Kj) 230(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Vaníliás tej, Kakaós kifli E:1 393(Kj) 333(KCal) F: 10(g)Kol: 28(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Tea, Margarin,Tojás, teljes kiőrlésű búz E:1 121(Kj) 268(KCal) F: 7(g)Kol:105(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Tojás,
Ebéd Lencsegulyás, Túrós csusza E:2 843(Kj) 680(KCal) F: 34(g)Kol: 42(g)Sz: 76(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 100(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Tej,	Lebbencs leves Kelkáposzta fozelék Ripp-Ropp natúr vagdalt E:2 399(Kj) 574(KCal) F: 17(g)Kol: 46(g)Sz: 70(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	Brokkolileves Csikós tokány, Fott hasábburgonya E:1 607(Kj) 384(KCal) F: 20(g)Kol: 37(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:3,97(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Paradicsom leves Rakott karfiol E:1 683(Kj) 403(KCal) F: 23(g)Kol: 55(g)Sz: 43(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 48(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Tésztaleves Rántott halfilé, Bulgur köret, Párolt zö E:2 136(Kj) 511(KCal) F: 20(g)Kol: 2(g)Sz: 73(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Mustár,
Uzsonna Szendvics E: 678(Kj) 162(KCal) F: 52(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Tej,	Teljes kiőrlésű búzakenyér, Margarin, Sa E:1 093(Kj) 262(KCal) F: 11(g)Kol: 21(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 120(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Fitt szilvás rácsos táska E:1 299(Kj) 311(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,	Teljes kiőrlésű búzakenyér, Vajkrém, Kíg E: 693(Kj) 166(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Kifli, Sajt, Alma E: 955(Kj) 228(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,