

**Étlap óvodások 3-6**  
**2020.11.02. - 2020.11.08.**

	<b>hétfő</b> 2020.11.02	<b>kedd</b> 2020.11.03.	<b>szerda</b> 2020.11.04.	<b>csütörtök</b> 2020.11.05.	<b>péntek</b> 2020.11.06.
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcsstea, Tojáskrém, Teljeskiőrlésű kenyér SP, Paradicsom,</b>  E:1 048(Kj) 251(KCal)F: 6(g)Kol: 41(g)Sz: 24(g)Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,79(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)Allergén:Mustár,Tej,Tojás,Glutén,	<b>Kakaó 1,5 %, Diós búrkifli,</b>  E: 585(Kj) 140(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g)Zsir: 3(g)Cuk: 21(g)Só:0,22(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,	<b>Tej 1,5 %, Vajkrém, Teljeskiőrlésű kenyér SP, Tv-paprika,</b>  E:1 172(Kj) 280(KCal)F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tej 1,5 %, Kakaós foszlós kalács,</b>  E:1 267(Kj) 303(KCal)F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g)Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér SP, Paradicsom,</b>  E:1 059(Kj) 253(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g)Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,11(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)Allergén:Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Kassai burgonyaleves / csirke /, Szilvás gombóc / kész /, Alma,</b>  E: 1 201(Kj) 300(KCal)F: 10(g)Kol: 33(g)Sz: 28(g)Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:2,71(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)Allergén:Tej,Zeller,Glutén,Tojás,Szójabab,Szezám,Mustár,Diófélék,Földimogyorós	<b>Tavaszi zöldségleves, Fasírozott / sertés /, Fejtettbab-főzelék, Teljeskiőrlésű kenyér SP, Alma,</b>  E:3 205(Kj) 767(KCal)F: 40(g)Kol: 37(g)Sz: 77(g)Zsir: 34(g)Cuk: 5(g)Só:5,33(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	<b>Gombaleves / magyaros /, Sertéspörkölt, Tarhonya, Csemege uborka / kész /, Alma,</b>  E:1 930(Kj) 462(KCal)F: 23(g)Kol: 21(g)Sz: 50(g)Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:5,53(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,	<b>Karfiollevés / tejfölös /, Sülthurka, Hagymás burgonya, Vegyes vágott, Teljeskiőrlésű kenyér SP, Alma,</b>  E:2 747(Kj) 657(KCal)F: 25(g)Kol:120(g)Sz: 55(g)Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só:1,56(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)Allergén:Glutén,Tej,	<b>Almaleves, Óvári szelet /csirkemell /, Párolt rizs mexikói zöldséggel, Csemege uborka / kész /,</b>  E:2 142(Kj) 512(KCal)F: 28(g)Kol: 46(g)Sz: 60(g)Zsir: 19(g)Cuk: 16(g)Só:3,51(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,
<b>Uzsonna</b>	<b>Lapka sajt, Tejes kifli SP,</b>  E: 806(Kj) 193(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Margarin, Párizsi, Vizes zsemle SP, Kígyóuborka,</b>  E:1 021(Kj) 244(KCal)F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 32(g)Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,31(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,	<b>Áfonya dzsem, Margarin, Félbarna kenyér,</b>  E: 861(Kj) 206(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)Zsir: 3(g)Cuk: 11(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,	<b>Túró rudi, Korpás keksz,</b>  E: 776(Kj) 186(KCal)F: 6(g)Kol: 40(g)Sz: 21(g)Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,18(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Diófélék,Szezám,Tej,	<b>Natúr joghurt, Tejes kifli SP,</b>  E: 905(Kj) 216(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,57(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 [lafisoft@lafisoft.hu](mailto:lafisoft@lafisoft.hu)

Élelmezésvezető

**Étlap óvodások 3-6**  
**2020.11.09. - 2020.11.15.**

	<b>hétfő</b> 2020.11.09	<b>kedd</b> 2020.11.10.	<b>szerda</b> 2020.11.11.	<b>csütörtök</b> 2020.11.12.	<b>péntek</b> 2020.11.13.
<b>Tízórai</b>	<p><b>Gyümölcsstea, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér SP, Paradicsom,</b></p> <p>E: 773(Kj) 185(KCal)F: 5(g)Kol: 2(g)Sz: 24(g)Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,37(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)Allergén:Mustár,Tojás,Halak,Tej,Glutén,</p>	<p><b>Kakaó 1,5 %, Mákos búrkifli 50 gr,</b></p> <p>E:1 416(Kj) 339(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)Zsir: 11(g)Cuk: 30(g)Só:0,49(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p><b>Gyümölcsstea, Körözött / kész / , Teljeskiőrlésű kenyér SP,</b></p> <p>E: 799(Kj) 191(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g)Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,45(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p><b>Tej 1,5 %, Sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér SP, Tv-paprika,</b></p> <p>E:1 255(Kj) 300(KCal)F: 12(g)Kol: 10(g)Sz: 34(g)Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,53(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p><b>Tej 1,5 %, Májusi csemege, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér SP, Kígyóborka,</b></p> <p>E:1 313(Kj) 314(KCal)F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,37(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Húsgombóclevés / pulykahús / , Túrós metélt, Alma,</b></p> <p>E:1 919(Kj) 459(KCal)F: 32(g)Kol: 70(g)Sz: 48(g)Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:4,54(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Tojás,</p>	<p><b>Burgonyaleves / magyaros / , Félbarna kenyér, Alma,</b></p> <p>E:1 229(Kj) 294(KCal)F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g)Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:3,27(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 5(mg)Allergén:Glutén,</p>	<p><b>Tojásleves, Sonkaropogós, Finomfőzelék, Félbarna kenyér, Alma,</b></p> <p>E:3 336(Kj) 798(KCal)F: 39(g)Kol:163(g)Sz: 54(g)Zsir: 52(g)Cuk: 5(g)Só:4,30(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezám,Mustár,Diófélék,Földimogyoró, Zeller,</p>	<p><b>Zabgaluska leves, Tavaszri rizenshús /csirke/, Vegyes vágott,</b></p> <p>E:2 010(Kj) 481(KCal)F: 36(g)Kol: 71(g)Sz: 65(g)Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:4,03(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,</p>	<p><b>Csontleves, Sültcsirkecomb, Burgonya 1/2 adag, Meggymártás,</b></p> <p>E:1 898(Kj) 454(KCal)F: 48(g)Kol: 5(g)Sz: 49(g)Zsir: 12(g)Cuk: 28(g)Só:5,43(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 5(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Kockasajt, Tejes kifli SP,</b></p> <p>E: 736(Kj) 176(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p><b>Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű vekni, Kígyóborka,</b></p> <p>E:1 067(Kj) 255(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,78(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,</p>	<p><b>Margarin, Lilahagyma, Félbarna kenyér,</b></p> <p>E: 686(Kj) 164(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,99(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,</p>	<p><b>Croissant SP, Alma,</b></p> <p>E: 105(Kj) 25(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p><b>Gyümölcs joghurt, Tejes kifli SP,</b></p> <p>E:1 119(Kj) 268(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)Zsir: 5(g)Cuk: 17(g)Só:0,80(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

**Étlap óvodások 3-6**  
**2020.11.16. - 2020.11.22.**

Kossuth L. út 3.

	<b>hétfő</b> 2020.11.16	<b>kedd</b> 2020.11.17.	<b>szerda</b> 2020.11.18.	<b>csütörtök</b> 2020.11.19.	<b>péntek</b> 2020.11.20.
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcsstea, Kolbászkrem, Teljeskiórlésű kenyér SP, Paradicsom,</b> E:1 124(Kj) 269(KCal)F: 6(g)Kol: 1(g)Sz: 24(g)Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,61(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Kakaó 1,5 %, Márvány kifli ,</b> E:1 319(Kj) 315(KCal)F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)Zsir: 7(g)Cuk: 25(g)Só:0,56(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tej 1,5 %, Kenomájas, Teljeskiórlésű kenyér SP, Tv-paprika,</b> E:1 152(Kj) 276(KCal)F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,67(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Zeller,Glutén,	<b>Tej 1,5 %, Diós búrkifli,</b> E: 384(Kj) 92(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g)Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,	<b>Gyümölcsstea, Sonkakrém, Teljeskiórlésű kenyér SP, Kígyóborka,</b> E:1 032(Kj) 247(KCal)F: 6(g)Kol: 3(g)Sz: 23(g)Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,55(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Daragaluska leves, Bakonyi ragu / csirke/, Tészta köret,</b> E:2 213(Kj) 529(KCal)F: 36(g)Kol: 92(g)Sz: 58(g)Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:5,71(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Tej,	<b>Zöldborsóleves, Majorannás csirkemáj, Bulgur zöldséges, Alma,</b> E:2 236(Kj) 535(KCal)F: 29(g)Kol: 30(g)Sz: 57(g)Zsir: 20(g)Cuk: 6(g)Só:3,44(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófélék,Szezám, Kén-dioxid,	<b>Reszelt tésztaleves, Rakott tők /pulyka /, Félbarna kenyér,</b> E:1 723(Kj) 412(KCal)F: 21(g)Kol: 4(g)Sz: 57(g)Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:3,39(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 6(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	<b>Vegyes zöldség leves, , Burgonyafőzelék , Félbarna kenyér, Alma,</b> E:2 420(Kj) 579(KCal)F: 26(g)Kol: 6(g)Sz: 73(g)Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:7,10(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	<b>Bableves / sertés / füstölt hússal, Almás lepény,</b> E:1 619(Kj) 387(KCal)F: 42(g)Kol: 35(g)Sz: 35(g)Zsir: 11(g)Cuk: 18(g)Só:1,23(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Földimogyoró, Diófélék, Szezám, Kén-dioxid, Tojás, Tej,
<b>Uzsonna</b>	<b>Mese Keksz 40 gr, Alma,</b> E: 794(Kj) 190(KCal)F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g)Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,22(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Szójabab,Tej,Diófélék,Földimogyoró,Tojás,	<b>Pizza sonka, Margarin, Teljes kiórlésű zsemle, Kígyóborka,</b> E: 283(Kj) 68(KCal)F: 5(g)Kol: 14(g)Sz: 1(g)Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,84(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Szójabab,	<b>Piskóta szelet, Alma,</b> E:3 252(Kj) 778(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz:118(g)Zsir: 29(g)Cuk: 71(g)Só:1,26(g)Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Diófélék,Tej,Szójabab,	<b>Kópé szelet , Margarin, Teljes kiórlésű vekni, Paradicsom,</b> E: 927(Kj) 222(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,	<b>Lapka sajt, Tejes kifli SP,</b> E: 806(Kj) 193(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 [lafisoft@lafisoft.hu](mailto:lafisoft@lafisoft.hu)

Élelmezésvezető

**Étlap óvodások 3-6**  
**2020.11.23. - 2020.11.29.**

	<b>hétfő</b> 2020.11.23	<b>kedd</b> 2020.11.24.	<b>szerda</b> 2020.11.25.	<b>csütörtök</b> 2020.11.26.	<b>péntek</b> 2020.11.27.
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcsstea, Tojáskrém, Teljeskiőrlésű kenyér SP, Paradicsom,</b>  E:1 048(Kj) 251(KCal)F: 6(g)Kol: 41(g)Sz: 24(g)Zsír: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,79(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)Allergén:Mustár,Tej,Tojás,Glutén,	<b>Kakaó 1,5 %, Sajtos kis kifli,</b>  E: 585(Kj) 140(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g)Zsír: 3(g)Cuk: 21(g)Só:0,22(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,	<b>Gyümölcsstea, Körözött, Teljeskiőrlésű kenyér SP, Tv-paprika,</b>  E: 845(Kj) 202(KCal)F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 24(g)Zsír: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,83(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tej 1,5 %, Briós,</b>  E: 961(Kj) 230(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsír: 6(g)Cuk: 14(g)Só:0,46(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Gyümölcsstea, Párizsikrém, Teljeskiőrlésű kenyér SP, Kígyóuborka,</b>  E:1 054(Kj) 252(KCal)F: 6(g)Kol: 6(g)Sz: 24(g)Zsír: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,69(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Rántott leves zsemlekockával, Csirkepaprikás, Galuska, Csemege uborka / kész /, Alma.</b>  E:2 107(Kj) 504(KCal)F: 71(g)Kol: 85(g)Sz: 53(g)Zsír: 22(g)Cuk: 3(g)Só:3,96(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Szezám, Földimogyoró,Diófélék,Tej,Tojás,	<b>Kertészleves, Rántott halfilé, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka / kész /, Alma,</b>  E:3 485(Kj) 834(KCal)F: 39(g)Kol: 89(g)Sz: 58(g)Zsír: 50(g)Cuk: 4(g)Só:5,65(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 10(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Szójabab,Szezám, Mustár,Diófélék,Földimogyoró,	<b>Lebbencsleves, Köményes sertés szelet, Kelkáposztafőzelék, Félbarna kenyér,</b>  E:2 416(Kj) 578(KCal)F: 33(g)Kol: 6(g)Sz: 61(g)Zsír: 30(g)Cuk: 5(g)Só:4,45(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Lencseleves virslivel, Félbarna kenyér, Ízes derelye / kész /, Alma,</b>  E:3 374(Kj) 807(KCal)F: 31(g)Kol: 43(g)Sz:108(g)Zsír: 26(g)Cuk: 5(g)Só:4,52(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)Allergén:Földimogyoró,Diófélék,Glutén,Szezám, Kén-dioxid,Szójabab, Mustár,Tej,Tojás,Zeller,	<b>Vegyes gyümölcsleves / tejszínes /, Szezámcs csirkeragu, Párolt rizs, Alma,</b>  E:1 744(Kj) 417(KCal)F: 33(g)Kol: 33(g)Sz: 54(g)Zsír: 14(g)Cuk: 15(g)Só:2,20(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Szezám, Mag,
<b>Uzsonna</b>	<b>Kockasajt, Tejes kifli SP,</b>  E: 736(Kj) 176(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka,</b>  E: 124(Kj) 30(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 1(g)Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,12(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:	<b>Méz, Margarin, Félbarna kenyér,</b>  E: 788(Kj) 189(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)Zsír: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,99(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,	<b>Kópé szelet , Margarin, Teljes kiőrlésű vekni, Paradicsom,</b>  E: 927(Kj) 222(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,	<b>Gyümölcs joghurt, Tejes kifli SP,</b>  E:1 119(Kj) 268(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)Zsír: 5(g)Cuk: 17(g)Só:0,80(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 [lafiSoft@lafisoft.hu](mailto:lafiSoft@lafisoft.hu)

Élmezésvezető

**Étlap óvodások 3-6**  
**2020.11.30. - 2020.12.06.**

	<b>hétfő</b> 2020.11.30	<b>kedd</b> 2020.12.01.	<b>szerda</b> 2020.12.02.	<b>csütörtök</b> 2020.12.03.	<b>péntek</b> 2020.12.04.
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcstea, Sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér SP, Paradicsom,</b> E: 976(Kj) 233(KCal)F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 24(g)Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,33(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)Allergén:Tej,Glutén,	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:
<b>Ebéd</b>	<b>Alföldi zöldségleves, Borsos pulykatokány, Bulgur, Alma,</b> E:1 783(Kj) 426(KCal)F: 21(g)Kol: 3(g)Sz: 45(g)Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:4,52(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Föld imogyoró,Diófélék,Szezám,Glutén, Kén-dioxid,	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:
<b>Uzsonna</b>	<b>Túró rudi, Korpás keksz,</b> E: 776(Kj) 186(KCal)F: 6(g)Kol: 40(g)Sz: 21(g)Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,18(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Diófélék,Szez ám,Tej,	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 [lafisoft@lafisoft.hu](mailto:lafisoft@lafisoft.hu)

Élelmezésvezető