

Sapezok Kft.
Csalogány utca 4.

Étlap óvodások 3-6

2019.01.07 - 2019.01.13

	hétfő 2019.01.07	kedd 2019.01.08	szerda 2019.01.09	csütörtök 2019.01.10	péntek 2019.01.11
Tízórai	Gyümölcs Tea, Kockasajt, Félbarna kenyér, E: 504(Kj) 121(KCal)F: 4(g)Kol: 27(g)Sz: 4(g)Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,03(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Gabona pehely, E: 962(Kj) 230(KCal)F: 9(g)Kol: 24(g)Sz: 31(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Molnárka, E:1 134(Kj) 271(KCal)F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,tojás	Házi gyümölcs joghurt, Kifli, E: 813(Kj) 194(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 2(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Gyümölcs Tea, Vaj, Teljes kiőrlésű rozskenyér, E:1 056(Kj) 253(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,28(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén,
Ebéd	Zellerleves, Tarhonyáshús, Céklasaláta, E:2 460(Kj) 589(KCal)F: 18(g)Kol: 38(g)Sz: 42(g)Zsir: 32(g)Cuk: 11(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:zeller,glutén,tej	Zöldborsó leves, Paprikás burgonya kolbásszal, Csemege uborka, E:2 136(Kj) 511(KCal)F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 61(g)Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,	Erdei gyümölcsleves, Sajtos rántott halfilé, 1/2 Párolt rizs, 1/2 párolt répakorong, Tartár mártás, E:2 280(Kj) 546(KCal)F: 24(g)Kol: 48(g)Sz: 59(g)Zsir: 27(g)Cuk: 8(g)Só:1,90(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Tej,tojás,hal	Marhahúsleves, Sárgaborsó főzelék, Vagdalt, E:2 645(Kj) 633(KCal)F: 34(g)Kol: 91(g)Sz: 58(g)Zsir: 38(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tojás	Sertés csorbaleves, Mákos metélt, E:2 062(Kj) 493(KCal)F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 27(g)Zsir: 29(g)Cuk: 15(g)Só:1,40(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tej,olajosmag
Uzsonna	Joghurtos-snidlinges túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Banán, E:1 377(Kj) 329(KCal)F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 63(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén	Baromfi sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom, E: 731(Kj) 175(KCal)F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 26(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Kakaókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Alma, E:1 019(Kj) 244(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,39(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:tej,glutén,olajosmag	Paprikás szalámi, Margarin, Korpás zsemle, kígyóuborka, E:1 146(Kj) 274(KCal)F: 11(g)Kol: 4(g)Sz: 26(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tonhalkrém, Kifli, Lilahagyma, E: 776(Kj) 186(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,hal,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Földesi Jánosné

Élelmezésvezető