

ÉTLAP

2017. november 6 - 2017. november 10

Óvoda A menü		Óvoda A menü		2017. november 6 - 2017. november 10	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<p><i>Baromfi Mozaik felvágott, Vaj, Tea - citromos, zabos zsemle 50g</i></p> <p>Allergének:tej,glutén</p> <p>E: 216,59kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 23,82g Ca: 15,70mg</p> <p>Zsír: 8,75g Feh.: 5,30g Só: 0,38g Cuk.: 4,68g</p>	<p><i>Kalács, Kakaó</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,tojás</p> <p>E: 250,17kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,21g Ca: 242,13mg</p> <p>Zsír: 7,28g Feh.: 12,82g Só: 0,40g Cuk.: 5,00g</p>	<p><i>Egyenes kifli, Főtt virsli, Ketchup, Tea</i></p> <p>Allergének:glutén,szója</p> <p>E: 291,36kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 38,94g Ca: 35,62mg</p> <p>Zsír: 9,33g Feh.: 10,52g Só: 0,65g Cuk.: 9,86g</p>	<p><i>Teljes kiőrlésű zsemle, Tojáskrémmel, Tej</i></p> <p>Allergének:glutén,mustár,tojás,tej</p> <p>E: 319,78kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 36,37g Ca: 247,07mg</p> <p>Zsír: 12,55g Feh.: 13,75g Só: 0,48g Cuk.: 0,34g</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Sajtkrém köményes házi, Tejeskávé, Kigyó uborka</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 370,74kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 47,95g Ca: 355,14mg</p> <p>Zsír: 12,58g Feh.: 19,87g Só: 0,97g Cuk.: 7,50g</p>	
<p><i>Majorannás-zöldseges burgonyaleves, Gyümölcs, Bolognai spagetti sajttal</i></p> <p>Allergének:glutén,zeller,tej</p> <p>E: 618,19kcal Tel.zsír.: 4,53g CH: 67,73g Ca: 188,44mg</p> <p>Zsír: 28,98g Feh.: 21,87g Só: 0,84g Cuk.: 11,16g</p>	<p><i>Almaleves erdei gyümölcskeveréssel, Zöldseges rizshús sertéshúsból, Vitamin saláta</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 590,46kcal Tel.zsír.: 4,70g CH: 75,98g Ca: 305,90mg</p> <p>Zsír: 18,98g Feh.: 26,46g Só: 3,08g Cuk.: 35,04g</p>	<p><i>Zöldség erőleves finommetélttel, Gyümölcs, Sertés sült (karaj), Finomfőzelék</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,tej</p> <p>E: 509,82kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 48,68g Ca: 238,95mg</p> <p>Zsír: 21,64g Feh.: 25,86g Só: 2,90g Cuk.: 21,72g</p>	<p><i>Csülkös babaleves, Csokiöntet, Teljes kiőrlésű házi piskóta kocka, Búza kenyér ebédhez</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,zeller,tej,szója</p> <p>E: 692,24kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 86,60g Ca: 173,29mg</p> <p>Zsír: 25,78g Feh.: 24,42g Só: 4,11g Cuk.: 16,50g</p>	<p><i>Sütőtökkrémleves pirított kenyérkockával, Rántott hal (pangasius), Tartármártás, Párolt sárgarépa 1/2 adag, bulgur 1/2 adag</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,halak,tojás,mustár</p> <p>E: 785,33kcal Tel.zsír.: 5,83g CH: 78,21g Ca: 74,82mg</p> <p>Zsír: 37,18g Feh.: 33,26g Só: 5,14g Cuk.: 2,23g</p>	
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Kalciumban gazdag sajtkrém, Zöldáru paprika</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 205,94kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 26,55g Ca: 21,00mg</p> <p>Zsír: 6,39g Feh.: 10,50g Só: 0,51g Cuk.: 0,00g</p>	<p><i>Kenőmájás, Lilahagyma, teljes őrlésű lenmagos kenyér</i></p> <p>Allergének:szója,tej,glutén</p> <p>E: 215,23kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 28,70g Ca: 26,85mg</p> <p>Zsír: 8,69g Feh.: 8,89g Só: 0,66g Cuk.: 1,25g</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Vaniliás mazsolás túrókrém</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 231,42kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 37,11g Ca: 41,85mg</p> <p>Zsír: 4,04g Feh.: 11,25g Só: 0,36g Cuk.: 11,78g</p>	<p><i>gépsonka, Retek, Margarin, kukoricás kenyér</i></p> <p>Allergének:glutén</p> <p>E: 194,99kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 35,80g Ca: 7,96mg</p> <p>Zsír: 6,65g Feh.: 11,38g Só: 0,60g Cuk.: 0,02g</p>	<p><i>lekváros táska</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,szója,tej</p> <p>E: 205,03kcal Tel.zsír.: 3,46g CH: 29,90g Ca: 0,00mg</p> <p>Zsír: 8,11g Feh.: 2,65g Só: 0,60g Cuk.: 13,17g</p>	

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsírtartalom:g/adag), FEH(fehérjeteralom:g/adag)