

ÉTLAP

2017. november 13 - 2017. november 17

Óvoda B menü		Óvoda B menü		2017. november 13 - 2017. november 17	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<p><i>Mogyorókrém, Tej, korpás kenyér</i></p> <p>Allergének:mogyoró,tejj,glutén</p> <p>E: 356,52kcal Zsír: 9,84g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,90g CH: 52,49g Só: 0,66g Ca: 264,00mg Cuk.: 11,00g</p>	<p><i>Párizsi, Retek, Margarin, Kakaó, Teljes őrlésű kenyér</i></p> <p>Allergének:szója,tejj,glutén</p> <p>E: 354,48kcal Zsír: 12,92g Tel.zsír.: 1,56g Feh.: 17,53g CH: 41,01g Só: 0,80g Ca: 266,77mg Cuk.: 5,26g</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Csirkemellsonka, Margarin, Tea - gyümölcsös, Kigyó uborka</i></p> <p>Allergének:glutén,szója</p> <p>E: 242,61kcal Zsír: 6,39g Tel.zsír.: 1,41g Feh.: 12,41g CH: 33,58g Só: 0,49g Ca: 26,09mg Cuk.: 7,58g</p>	<p><i>Karamellás tej, Sajtos stangli</i></p> <p>Allergének:tejj,glutén,tojás</p> <p>E: 248,70kcal Zsír: 8,48g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,40g CH: 33,19g Só: 0,56g Ca: 240,09mg Cuk.: 14,99g</p>	<p><i>Trappista sajt, Margarin, Tea-hársfa, Teljes őrlésű kenyér, sárgarépa</i></p> <p>Allergének:tejj,glutén</p> <p>E: 280,33kcal Zsír: 11,61g Tel.zsír.: 4,38g Feh.: 12,99g CH: 31,22g Só: 0,62g Ca: 166,70mg Cuk.: 1,68g</p>	
<p><i>Daragaluska leves, Pulyka ragu, Petrezselymes burgonya</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,zeller</p> <p>E: 411,62kcal Zsír: 19,05g Tel.zsír.: 2,69g Feh.: 18,36g CH: 43,30g Só: 3,35g Ca: 34,34mg Cuk.: 0,51g</p>	<p><i>Paradicsomleves, Rántott hal (pangasius), Zöldséges rizs, Tartármártás</i></p> <p>Allergének:glutén,zeller,halak,tojás,mustár,tejj</p> <p>E: 807,44kcal Zsír: 40,80g Tel.zsír.: 6,11g Feh.: 30,95g CH: 96,02g Só: 4,60g Ca: 53,52mg Cuk.: 14,49g</p>	<p><i>Borjúbecsinált leves, Gyümölcs, Sóska mártás, Sült baromfi virsli, Főtt burgonya</i></p> <p>Allergének:glutén,tejj,zeller,szója</p> <p>E: 628,52kcal Zsír: 31,56g Tel.zsír.: 3,91g Feh.: 25,28g CH: 57,03g Só: 1,88g Ca: 220,68mg Cuk.: 20,70g</p>	<p><i>Kurkumás tyúk erőleves csigatésztaival, Gerslis üstös káposzta</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,zeller,tejj</p> <p>E: 271,46kcal Zsír: 12,11g Tel.zsír.: 1,72g Feh.: 17,72g CH: 23,58g Só: 0,64g Ca: 114,57mg Cuk.: 6,92g</p>	<p><i>Frankfurti leves, Gyümölcs, Grillezett csirkemcomb, Jázmin rizs, Csemege uborka</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tejj,tojás,zeller</p> <p>E: 631,83kcal Zsír: 15,15g Tel.zsír.: 1,71g Feh.: 28,26g CH: 93,72g Só: 5,33g Ca: 80,01mg Cuk.: 10,88g</p>	
<p><i>Teljes kiőrlésű zsemle, Löncs hús, Lilahagyma, Vaj</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tejj</p> <p>E: 252,54kcal Zsír: 12,93g Tel.zsír.: 5,49g Feh.: 6,31g CH: 26,88g Só: 0,50g Ca: 9,55mg Cuk.: 1,30g</p>	<p><i>Papriká zsemle, kockasajt</i></p> <p>Allergének:glutén,tejj</p> <p>E: 150,76kcal Zsír: 6,04g Tel.zsír.: 3,38g Feh.: 7,51g CH: 28,88g Só: 0,88g Ca: 100,55mg Cuk.: 0,38g</p>	<p><i>Kifli, Joghurt eperrel</i></p> <p>Allergének:glutén,tejj</p> <p>E: 202,90kcal Zsír: 4,60g Tel.zsír.: 1,95g Feh.: 7,50g CH: 31,92g Só: 0,53g Ca: 134,00mg Cuk.: 4,60g</p>	<p><i>Zöldáru paprika, Főtt tojás, Vaj, Teljes őrlésű kenyér</i></p> <p>Allergének:tojás,tejj,glutén</p> <p>E: 301,34kcal Zsír: 15,59g Tel.zsír.: 4,33g Feh.: 14,52g CH: 25,65g Só: 0,40g Ca: 29,83mg Cuk.: 0,74g</p>	<p><i>Kakaós csiga</i></p> <p>Allergének:diófélék,glutén,mogyoró,tejj,tojás</p> <p>E: 256,00kcal Zsír: 12,30g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,80g CH: 30,90g Só: 0,15g Ca: 0,00mg Cuk.: 0,00g</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(energiaEkcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsirtartalom:g/adag), FEH(fehérjeteralom:g/adag)