

ÉTLAP

2018. január 8 - 2018. január 12

Óvoda A menü		Óvoda A menü		2018. január 8 - 2018. január 12	
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.: 7,80g</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, Tökfőzelék, Pulykapörkölt feltét, Búza kenyér ebédhez</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,zeller,tejj,szója</p> <p>E: 464,20kcal Zsír: 20,42g Tel.zsír.: 3,64g Feh.: 19,36g CH: 52,22g Só: 0,99g Ca: 63,86mg Cuk.: 13,49g</p>	<p><i>Karfiolkrémleves, Levesgyöngy betét, Pásztortarhonya, csalamádé</i></p> <p>Allergének:glutén,tejj,tojás,mustár,szója</p> <p>E: 448,00kcal Zsír: 30,46g Tel.zsír.: 5,64g Feh.: 14,03g CH: 31,20g Só: 3,67g Ca: 67,53mg Cuk.: 7,76g</p>	<p><i>Borjúbecsinált leves, Gyümölcs, Tejbegríz kakaó szórattal, Búza kenyér ebédhez</i></p> <p>Allergének:glutén,tejj,zeller,szója</p> <p>E: 561,18kcal Zsír: 12,90g Tel.zsír.: 2,16g Feh.: 22,33g CH: 86,54g Só: 0,62g Ca: 294,44mg Cuk.: 42,28g</p>	<p><i>Kurkumás tyúk erőleves csigatésztaival, Vadas csirke párolt rizzsel</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,zeller,mustár,tejj</p> <p>E: 447,57kcal Zsír: 9,31g Tel.zsír.: 1,87g Feh.: 22,98g CH: 95,70g Só: 0,38g Ca: 61,94mg Cuk.: 8,13g</p>	<p><i>Frankfurti leves, Gyümölcs, Tojásos párolt fasírt sertéshúsból, Tört burgonya, Búza kenyér ebédhez, Kovászos uborka ebédhez</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tejj,tojás</p> <p>E: 728,99kcal Zsír: 32,85g Tel.zsír.: 3,24g Feh.: 22,97g CH: 82,87g Só: 3,24g Ca: 94,91mg Cuk.: 11,13g</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.: 10,50g</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(zsírtartalom:g/adag), FEH(fehérjéttartalom:g/adag)