

ÉTLAP

2018. január 15 - 2018. január 19

Óvoda B menü		Óvoda B menü		2018. január 15 - 2018. január 19	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<p><i>Pulykamell sonka, Vaj, Tej, Sokmagvas kenyér</i></p> <p>Allergének:tej,glutén</p> <p>E: 319,00kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 37,54g Ca: 256,80mg</p> <p>Zsír: 12,57g Feh.: 12,86g Só: 0,33g Cuk.: 0,05g</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>Teljes kiőrlésű zsemle, Snidlinges túrókrém, Tea - gyümölcsös</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 231,62kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 33,66g Ca: 27,77mg</p> <p>Zsír: 7,13g Feh.: 6,96g Só: 0,28g Cuk.: 7,77g</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Trappista sajt, Margarin, Tea, paradicsom</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 280,21kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 30,72g Ca: 161,26mg</p> <p>Zsír: 11,61g Feh.: 12,95g Só: 0,57g Cuk.: 5,89g</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Párizsi, Retek, Margarin, Tej</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tej</p> <p>E: 328,12kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 35,80g Ca: 264,64mg</p> <p>Zsír: 12,49g Feh.: 17,16g Só: 0,80g Cuk.: 0,27g</p>	
<p><i>Hamis gulyásleves, Gyümölcs, Sertés sült (karaj), Hagymás tört burgonya, Búza kenyér ebédhez, csalamádé</i></p> <p>Allergének:zeller,glutén,szója</p> <p>E: 596,07kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 63,72g Ca: 66,84mg</p> <p>Zsír: 26,83g Feh.: 23,88g Só: 3,05g Cuk.: 15,42g</p>	<p><i>Orja csontleves finommetélttel, Borsos tokány, Párolt rizs</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,zeller</p> <p>E: 582,99kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 65,70g Ca: 44,79mg</p> <p>Zsír: 35,24g Feh.: 18,12g Só: 3,10g Cuk.: 4,26g</p>	<p><i>Babgulyás sertés combból, Gyümölcs, Túrócsusza</i></p> <p>Allergének:glutén,zeller,tej</p> <p>E: 423,15kcal Tel.zsír.: 3,23g CH: 32,29g Ca: 124,21mg</p> <p>Zsír: 22,35g Feh.: 21,23g Só: 6,10g Cuk.: 9,88g</p>	<p><i>Zellerkrémleves, Burgonyafőzelék, Csirkepörkölt, kenyérkocka</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,zeller</p> <p>E: 460,06kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 41,09g Ca: 196,25mg</p> <p>Zsír: 21,15g Feh.: 24,46g Só: 1,43g Cuk.: 5,13g</p>	<p><i>Epres- trópusi gyümölcsleves, Milánói spagetti, Sajt szórat</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,tojás</p> <p>E: 563,14kcal Tel.zsír.: 6,17g CH: 61,82g Ca: 430,77mg</p> <p>Zsír: 20,90g Feh.: 30,96g Só: 3,03g Cuk.: 5,04g</p>	
<p><i>Teljes kiőrlésű zabos zsemle, Sajtkrém, Lilahagyma</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 184,44kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 26,73g Ca: 84,65mg</p> <p>Zsír: 5,51g Feh.: 5,81g Só: 0,10g Cuk.: 1,25g</p>	<p><i>Zöldáru paprika, Tojáskrém, Teljes őrlésű kenyér</i></p> <p>Allergének:mustár,tojás,glutén</p> <p>E: 249,42kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 25,63g Ca: 28,07mg</p> <p>Zsír: 11,12g Feh.: 11,61g Só: 0,57g Cuk.: 0,74g</p>	<p><i>Margarin, Lenmagos kenyér szelet, Kigyó uborka, Allergén mentes bécsi felvágott</i></p> <p>Allergének:glutén,szója</p> <p>E: 216,86kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 29,10g Ca: 2,89mg</p> <p>Zsír: 6,17g Feh.: 10,28g Só: 0,56g Cuk.: 0,28g</p>	<p><i>Zsemle, Kenőmájás</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tej</p> <p>E: 166,73kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 28,59g Ca: 13,55mg</p> <p>Zsír: 8,66g Feh.: 9,47g Só: 0,69g Cuk.: 0,00g</p>	<p><i>Csokis croissant</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,tojás</p> <p>E: 180,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 33,35g Ca: 0,00mg</p> <p>Zsír: 3,13g Feh.: 3,37g Só: 0,31g Cuk.: 11,15g</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(zsír)tartalom:g/adag), FEH(fehérje)tartalom:g/adag)