

# ÉTLAP

2018. február 5 - 2018. február 9

Óvoda B menü		Óvoda B menü		2018. február 5 - 2018. február 9	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Nutella, Tej</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, mogyoró, tej</p> <p>E: 286,07kcal Tel.zsír.: 0,76g CH: 42,81g Ca: 259,20mg</p> <p>Zsír: 6,11g Feh.: 11,48g Só: 0,91g Cuk.: 2,55g</p>	<p><i>Trappista sajt, Vitaminozott margarin, Tej, kukoricás kenyér</i></p> <p><b>Allergének:</b> tej, glutén</p> <p>E: 317,16kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 46,43g Ca: 380,60mg</p> <p>Zsír: 13,01g Feh.: 16,24g Só: 0,48g Cuk.: 0,46g</p>	<p><i>Kalács, Kakaó</i></p> <p><b>Allergének:</b> 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 kiörlésű zabos zsemle, Felvágott kópé szelet, Margarin, Tea - citromos, sárgarépa</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén</p> <p>E: 182,12kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 30,72g Ca: 8,00mg</p> <p>Zsír: 4,60g Feh.: 3,53g Só: 0,07g Cuk.: 5,54g</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Házi húskrém, Zöldáru paprika, Tea- hársfa</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, mustár, szója, tej</p> <p>E: 237,29kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 35,55g Ca: 28,00mg</p> <p>Zsír: 6,68g Feh.: 6,70g Só: 1,58g Cuk.: 0,41g</p>	
<p><i>Tojásleves, Burgonyafőzelék, Sült virsli</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, tojás, tej, szója</p> <p>E: 377,39kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 35,33g Ca: 42,25mg</p> <p>Zsír: 21,45g Feh.: 9,71g Só: 2,29g Cuk.: 0,77g</p>	<p><i>Aranyló libaleves csigatésztával, Gyümölcs, Csirkemell paprikás, Tészta köret</i></p> <p><b>Allergének:</b> zeller, glutén, tej, tojás</p> <p>E: 442,45kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 59,27g Ca: 40,67mg</p> <p>Zsír: 13,56g Feh.: 22,03g Só: 1,72g Cuk.: 9,27g</p>	<p><i>Kurkumás pulykabecsinnáltleves, Rántott hal, Tartármártás, Kukoricás bulgur</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, zeller, halak, tej, tojás, mustár</p> <p>E: 721,78kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 77,35g Ca: 69,55mg</p> <p>Zsír: 27,71g Feh.: 42,82g Só: 3,15g Cuk.: 2,34g</p>	<p><i>Alföldi raguleves, Gyümölcs, Zöldséges rizottó gombával, Sajt szórat</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, zeller, tej</p> <p>E: 598,38kcal Tel.zsír.: 7,21g CH: 55,40g Ca: 310,23mg</p> <p>Zsír: 30,32g Feh.: 24,41g Só: 3,98g Cuk.: 11,57g</p>	<p><i>Zöldségkrémleves, Levesgyöngy betét, Pulykapörkölt, Céklasaláta</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, tej, tojás</p> <p>E: 639,96kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 73,34g Ca: 236,74mg</p> <p>Zsír: 24,68g Feh.: 28,23g Só: 2,75g Cuk.: 9,36g</p>	
<p><i>Zsemle, Csirkemellsonka, Margarin, Kigyó uborka</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, szója</p> <p>E: 150,96kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 30,18g Ca: 16,96mg</p> <p>Zsír: 4,69g Feh.: 9,30g Só: 0,53g Cuk.: 7,17g</p>	<p><i>Teljes kiörlésű kifli, Zöldfűszeres túrókrém, Lilahagyma</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, tej</p> <p>E: 169,73kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 27,45g Ca: 29,76mg</p> <p>Zsír: 3,14g Feh.: 6,96g Só: 0,02g Cuk.: 1,99g</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Retek, Magyaros vajkrém</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, tojás</p> <p>E: 226,24kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,54g Ca: 19,20mg</p> <p>Zsír: 8,70g Feh.: 4,83g Só: 0,90g Cuk.: 0,25g</p>	<p><i>Sajtkrém, magvas kenyér</i></p> <p><b>Allergének:</b> tej</p> <p>E: 175,80kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 20,10g Ca: 80,00mg</p> <p>Zsír: 6,78g Feh.: 7,70g Só: 0,40g Cuk.: 0,00g</p>	<p><i>Pogácsa</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, tej, tojás</p> <p>E: 217,85kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 24,80g Ca: 0,00mg</p> <p>Zsír: 10,40g Feh.: 4,55g Só: 0,88g Cuk.: 1,13g</p>	

*Jó Étvágyat Kívánunk!*

Dietás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a dietás 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)