

# ÉTLAP

2018. február 12 - 2018. február 16

Óvoda B menü		Óvoda B menü		2018. február 12 - 2018. február 16	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<p><i>Szezámós zsömlé, Olasz felvágott, Margarin, Tej</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,szója,tej</p> <p>E: 239,68kcal      Zsír: 16,32g Tel.zsír.: 4,74g      Feh.: 10,94g CH: 11,23g      Só: 0,36g Ca: 243,04mg      Cuk.: 0,02g</p>	<p><i>Fatörzs kifli, Kakaó</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tej,tojás</p> <p>E: 227,11kcal      Zsír: 5,80g Tel.zsír.: 1,23g      Feh.: 9,82g CH: 32,90g      Só: 0,24g Ca: 248,87mg      Cuk.: 9,35g</p>	<p><i>Ketchup, Tea, csalamádé reggelire, hamburger zsemle, hamburger húspogácsa</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,szója,tej</p> <p>E: 334,96kcal      Zsír: 13,40g Tel.zsír.: 0,00g      Feh.: 14,56g CH: 38,48g      Só: 0,47g Ca: 10,23mg      Cuk.: 11,72g</p>	<p><i>gépsonka, Margarin, Tej, Kigyó uborka, kukoricás kenyér</i></p> <p><b>Allergének:</b>tej,glutén</p> <p>E: 294,51kcal      Zsír: 9,66g Tel.zsír.: 2,03g      Feh.: 18,18g CH: 46,36g      Só: 0,60g Ca: 250,21mg      Cuk.: 0,29g</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Kurkumás tojáskrém, Tea, sárgarépa</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,mustár,tojás</p> <p>E: 254,20kcal      Zsír: 8,65g Tel.zsír.: 1,78g      Feh.: 6,51g CH: 34,93g      Só: 1,16g Ca: 31,79mg      Cuk.: 6,54g</p>	
<p><i>Tarhonyaleves, Gyümölcs, Debreceni csirke tokány, Tészta köret ( durum szarvacska)</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tej</p> <p>E: 431,18kcal      Zsír: 16,43g Tel.zsír.: 3,45g      Feh.: 11,57g CH: 59,38g      Só: 2,53g Ca: 36,34mg      Cuk.: 9,11g</p>	<p><i>Brokkolikrémleves, Húsgombóc, Főtt burgonya, Paradicsommártás, kenyérkocka</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tej,tojás,zeller</p> <p>E: 635,39kcal      Zsír: 27,85g Tel.zsír.: 5,18g      Feh.: 21,18g CH: 73,79g      Só: 2,01g Ca: 282,65mg      Cuk.: 21,59g</p>	<p><i>Lencsegulyás pulykacombból, Gránátos kocka, csalamádé</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tojás</p> <p>E: 661,03kcal      Zsír: 17,31g Tel.zsír.: 2,64g      Feh.: 36,58g CH: 87,09g      Só: 1,66g Ca: 97,46mg      Cuk.: 11,26g</p>	<p><i>Zöldségleves (eperlevéllel), Gyümölcs, Sárgaborsó főzelek, Tojásos párolt fasírt sertéshúsból</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tojás</p> <p>E: 581,97kcal      Zsír: 27,89g Tel.zsír.: 2,27g      Feh.: 22,25g CH: 57,81g      Só: 5,35g Ca: 69,32mg      Cuk.: 11,02g</p>	<p><i>Vegyes gyümölcsleves, Mexikói csirkeragu, Párolt rizs, Csemege uborka</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tej</p> <p>E: 639,45kcal      Zsír: 29,42g Tel.zsír.: 5,92g      Feh.: 28,14g CH: 82,53g      Só: 2,86g Ca: 297,02mg      Cuk.: 17,49g</p>	
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Póréhagymás vajkrém, Zöldáru paprika</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tej</p> <p>E: 226,33kcal      Zsír: 8,65g Tel.zsír.: 5,14g      Feh.: 4,88g CH: 29,71g      Só: 1,16g Ca: 21,00mg      Cuk.: 0,39g</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Májkrém, Lilahagyma</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,szója,tej</p> <p>E: 220,79kcal      Zsír: 7,84g Tel.zsír.: 3,16g      Feh.: 8,41g CH: 29,52g      Só: 1,17g Ca: 26,35mg      Cuk.: 1,25g</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Retek, Sajtkrém köményes házi</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tej</p> <p>E: 220,20kcal      Zsír: 8,22g Tel.zsír.: 3,91g      Feh.: 9,20g CH: 29,14g      Só: 1,51g Ca: 109,72mg      Cuk.: 0,50g</p>	<p><i>Teljes kiőrlésű kifli, Joghurt barackkal</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tej</p> <p>E: 209,40kcal      Zsír: 4,11g Tel.zsír.: 1,95g      Feh.: 6,88g CH: 35,70g      Só: 0,30g Ca: 121,14mg      Cuk.: 4,60g</p>	<p><i>Sajtkrém croissant szezámmal szorva</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tojás,tej,szezámmag</p> <p>E: 186,19kcal      Zsír: 12,00g Tel.zsír.: 0,00g      Feh.: 11,50g CH: 20,00g      Só: 0,26g Ca: 57,50mg      Cuk.: 0,82g</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(fehérjeteralom:g/adag)