

ÉTLAP

Óvoda B menü	Óvoda B menü	2018. március 12 - 2018. március 14
2018.03.12	2018.03.13	2018.03.14
<p><i>Pulykamell sonka, Margarin, Tej, Sokmagvas kenyér₁</i></p> <p>E: 283,00kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 37,51g Ca: 254,94mg</p> <p>Zsír: 8,62g Feh.: 12,82g Só: 0,35g Cuk.: 0,02g</p>	<p><i>Kalács_{1,3,7}, Kakaó₇</i></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>Sajtkrém köményes házi₇, Tea - gyümölcsös, Teljes őrlésű kenyér₁, Kigyó uborka</i></p> <p>E: 249,66kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 36,40g Ca: 112,46mg</p> <p>Zsír: 8,24g Feh.: 9,22g Só: 1,52g Cuk.: 7,81g</p>
<p><i>Hamis gulyásleves₉, Gyümölcs, Sertés sült (karaj), Hagymás tört burgonya, Búza kenyér ebédhez_{1,6}, csalamádé</i></p> <p>E: 596,07kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 63,76g Ca: 66,84mg</p> <p>Zsír: 26,83g Feh.: 23,88g Só: 3,05g Cuk.: 15,42g</p>	<p><i>Orja csontleves finommetélttel_{1,3,9}, Borsos tokány, Párolt rizs</i></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_{1,9}, Gyümölcs, Túrós csusza₇</i></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.: 11,36g</p>
<p><i>Teljes kiörlésű zabos zsemle₁, Lilahagyma, Kenőmáj_{5,6,7}</i></p> <p>E: 207,67kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 26,52g Ca: 7,65mg</p> <p>Zsír: 8,84g Feh.: 8,27g Só: 0,32g Cuk.: 1,25g</p>	<p><i>Zöldáru paprika, Tojáskrém_{3,10}, Teljes őrlésű kenyér₁</i></p> <p>E: 249,21kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 29,23g Ca: 28,07mg</p> <p>Zsír: 9,98g Feh.: 8,07g Só: 1,13g Cuk.: 0,74g</p>	<p><i>Túrós táska_{1,3,7}</i></p> <p>E: 166,50kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 27,50g Ca: 40,00mg</p> <p>Zsír: 3,00g Feh.: 6,00g Só: 0,43g Cuk.: 7,55g</p>

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

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)