

# ÉTLAP

2018. március 19 - 2018. március 23

Óvoda B menü	Óvoda B menü	Óvoda B menü	Óvoda B menü	Óvoda B menü
2018.03.19	2018.03.20	2018.03.21	2018.03.22	2018.03.23
<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Mozaik felvágott, Zöldáru paprika, Vaj<sup>7</sup>, Tej<sup>7</sup></b></p> <p>E: 323,63kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 39,30g Ca: 263,50mg</p> <p>Zsír: 11,95g Feh.: 11,28g Só: 0,90g Cuk.: 0,44g</p>	<p><b>Briós<sup>1,3,7</sup>, Csokoládés tej<sup>7</sup></b></p> <p>E: 331,27kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 51,80g Ca: 249,97mg</p> <p>Zsír: 7,40g Feh.: 12,11g Só: 0,24g Cuk.: 16,35g</p>	<p><b>Zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Tea, Trappista sajt füstölt<sup>7</sup>, sárgarépa</b></p> <p>E: 218,69kcal Tel.zsír.: 4,72g CH: 35,13g Ca: 178,20mg</p> <p>Zsír: 9,89g Feh.: 9,45g Só: 0,65g Cuk.: 13,30g</p>	<p><b>Csirkemellsonka<sup>6</sup>, Retek, Margarin, Tejeskávé<sup>7</sup>, tejes kifli<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 352,97kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 51,38g Ca: 247,32mg</p> <p>Zsír: 9,03g Feh.: 15,27g Só: 1,13g Cuk.: 7,48g</p>	<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Körözött<sup>7</sup>, Tea, Kigyó uborka</b></p> <p>E: 215,25kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 34,93g Ca: 48,91mg</p> <p>Zsír: 3,53g Feh.: 8,04g Só: 0,98g Cuk.: 6,73g</p>
<p><b>Kapros tejfölös burgonyaleves<sup>1</sup>, Gyümölcs, Tarhonyashús<sup>1,3</sup>, Vitamin saláta</b></p> <p>E: 460,21kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 68,17g Ca: 67,53mg</p> <p>Zsír: 17,23g Feh.: 23,60g Só: 3,03g Cuk.: 12,62g</p>	<p><b>Magyaros gombaleves<sup>1</sup>, Várkapitány sertésragu, Petrezselymes burgonya</b></p> <p>E: 457,15kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 37,38g Ca: 55,17mg</p> <p>Zsír: 25,16g Feh.: 18,28g Só: 3,46g Cuk.: 0,51g</p>	<p><b>Palócleves<sup>1,7</sup>, Gyümölcs, Grízes tészta lekvárral<sup>1,3</sup></b></p> <p>E: 683,33kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 95,10g Ca: 170,16mg</p> <p>Zsír: 21,44g Feh.: 23,98g Só: 2,24g Cuk.: 21,69g</p>	<p><b>Daragaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Sült csirkemell csíkok<sup>1,3,7,9</sup>, Szedres gyümölcs mártás<sup>1,7</sup>, Főtt burgonya</b></p> <p>E: 442,83kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 54,39g Ca: 63,82mg</p> <p>Zsír: 13,19g Feh.: 26,91g Só: 3,40g Cuk.: 8,41g</p>	<p><b>BrokkolikréMLEVES<sup>1,3,7</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Jércemell kukoricapelyhes bundában<sup>1,3,4</sup>, Párolt rizs</b></p> <p>E: 696,80kcal Tel.zsír.: 6,67g CH: 94,70g Ca: 261,90mg</p> <p>Zsír: 35,44g Feh.: 17,74g Só: 2,24g Cuk.: 10,86g</p>
<p><b>Császárszömlé<sup>1,7</sup>, kockasajt<sup>7</sup></b></p> <p>E: 232,41kcal Tel.zsír.: 3,38g CH: 26,74g Ca: 145,68mg</p> <p>Zsír: 9,89g Feh.: 7,92g Só: 1,17g Cuk.: 7,05g</p>	<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Lilahagyma, Löncs hús<sup>6</sup>, Margarin</b></p> <p>E: 243,03kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 29,87g Ca: 26,89mg</p> <p>Zsír: 9,37g Feh.: 7,21g Só: 1,16g Cuk.: 1,27g</p>	<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Vaníliás mazsolás túrókrém<sup>7</sup></b></p> <p>E: 231,21kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 40,71g Ca: 41,85mg</p> <p>Zsír: 2,90g Feh.: 7,71g Só: 0,92g Cuk.: 12,52g</p>	<p><b>Vaj<sup>7</sup>, Teljes őrlésű kenyér<sup>1</sup>, Méz</b></p> <p>E: 265,69kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 40,61g Ca: 21,70mg</p> <p>Zsír: 8,90g Feh.: 4,34g Só: 0,90g Cuk.: 0,05g</p>	<p><b>Tönkölyös pizzás csiga<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 185,49kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 20,00g Ca: 0,00mg</p> <p>Zsír: 11,50g Feh.: 4,50g Só: 0,35g Cuk.: 1,99g</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. Földmogyoró 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)