

ÉTLAP

2018. május 14 - 2018. május 18

Óvoda A menü		Óvoda A menü		Óvoda A menü		Óvoda A menü		Óvoda A menü	
2018.05.14		2018.05.15		2018.05.16		2018.05.17		2018.05.18	
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Mozaik felvágott, Zöldáru paprika, Vaj⁷, Tej⁷</i></p> <p>E: 324kcal Zsír: 11,95g Feh.: 11,28g Só: 0,90g Cuk.: 0,44g</p> <p>E: 1 355KJ Tel.zsír.: 3,87g CH: 39,30g Ca: 263,50mg</p>		<p><i>Briós^{1,3,7}, Csokoládés tej⁷</i></p> <p>E: 331kcal Zsír: 7,40g Feh.: 12,11g Só: 0,24g Cuk.: 16,35g</p> <p>E: 1 387KJ Tel.zsír.: 1,36g CH: 51,80g Ca: 249,97mg</p>		<p><i>Zsemle¹, Margarin, Tea, Trappista sajt füstölt⁷, sárgarépa</i></p> <p>E: 219kcal Zsír: 9,89g Feh.: 9,45g Só: 0,65g Cuk.: 13,30g</p> <p>E: 915KJ Tel.zsír.: 4,72g CH: 35,13g Ca: 178,20mg</p>		<p><i>Csirkemellsonka⁶, Retek, Margarin, Karamellás tej⁷, tejes kifli^{1,7}</i></p> <p>E: 362kcal Zsír: 8,82g Feh.: 14,94g Só: 1,12g Cuk.: 15,47g</p> <p>E: 1 521KJ Tel.zsír.: 1,95g CH: 54,51g Ca: 244,25mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Körözött⁷, Tea, Kigyó uborka</i></p> <p>E: 215kcal Zsír: 3,53g Feh.: 8,04g Só: 0,98g Cuk.: 6,73g</p> <p>E: 901KJ Tel.zsír.: 0,62g CH: 34,93g Ca: 48,91mg</p>	
<p><i>Csurgatott tojásleves^{1,3}, Gyümölcs, Székelykáposzta^{1,7}, Búza kenyér ebédhez^{1,6}</i></p> <p>E: 684kcal Zsír: 20,40g Feh.: 31,65g Só: 1,81g Cuk.: 12,23g</p> <p>E: 2 555KJ Tel.zsír.: 2,21g CH: 78,35g Ca: 109,51mg</p>		<p><i>Magyaros gombaleves¹, Vagdalt pogácsa^{1,3}, Burgonyafőzelék^{1,7}</i></p> <p>E: 499kcal Zsír: 29,69g Feh.: 17,70g Só: 1,67g Cuk.: 2,27g</p> <p>E: 2 088KJ Tel.zsír.: 2,70g CH: 40,52g Ca: 59,18mg</p>		<p><i>Palócleves^{1,7}, Gyümölcs, Császármorzsa mirelit lekvárral^{1,3,7}</i></p> <p>E: 780kcal Zsír: 29,38g Feh.: 24,36g Só: 2,11g Cuk.: 19,06g</p> <p>E: 3 271KJ Tel.zsír.: 11,58g CH: 99,75g Ca: 170,14mg</p>		<p><i>Daragaluska leves^{1,3,9}, Zöldborsós csirkemell tokány, Párolt rizs</i></p> <p>E: 513kcal Zsír: 23,77g Feh.: 24,33g Só: 1,68g Cuk.: 0,41g</p> <p>E: 2 147KJ Tel.zsír.: 2,41g CH: 71,38g Ca: 32,49mg</p>		<p><i>BrokkolikréMLEVES^{1,3,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Tarhonyáshús^{1,3}, csalamádé</i></p> <p>E: 583kcal Zsír: 27,42g Feh.: 29,86g Só: 2,33g Cuk.: 16,45g</p> <p>E: 2 445KJ Tel.zsír.: 5,10g CH: 69,94g Ca: 273,00mg</p>	
<p><i>Császárszömlé^{1,7}, kockasajt⁷</i></p> <p>E: 232kcal Zsír: 9,89g Feh.: 7,92g Só: 1,17g Cuk.: 7,05g</p> <p>E: 976KJ Tel.zsír.: 3,38g CH: 26,74g Ca: 145,68mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Felvágott mexikói, Újhagyma, Margarin</i></p> <p>E: 212kcal Zsír: 7,14g Feh.: 5,82g Só: 0,92g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 888KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,59g Ca: 19,94mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Vaníliás mazsolás túrókrém⁷</i></p> <p>E: 231kcal Zsír: 2,90g Feh.: 7,71g Só: 0,92g Cuk.: 12,52g</p> <p>E: 970KJ Tel.zsír.: 0,31g CH: 40,71g Ca: 41,85mg</p>		<p><i>Vaj⁷, Teljes őrlésű kenyér¹, Méz</i></p> <p>E: 266kcal Zsír: 8,90g Feh.: 4,34g Só: 0,90g Cuk.: 0,05g</p> <p>E: 1 114KJ Tel.zsír.: 3,87g CH: 40,61g Ca: 21,70mg</p>		<p><i>Tönkölyös pizzás csiga^{1,7}</i></p> <p>E: 185kcal Zsír: 11,50g Feh.: 4,50g Só: 0,35g Cuk.: 1,99g</p> <p>E: 776KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 20,00g Ca: 0,00mg</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)