

# ÉTLAP

**2018. június 4 - 2018. június 8**

Óvoda A menü		Óvoda A menü		2018. június 4 - 2018. június 8	
2018.06.04	2018.06.05	2018.06.06	2018.06.07	2018.06.08	
<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Olasz felvágott<sup>6</sup>, Margarin, Tej<sup>7</sup></b></p> <p>E: 385kcal Zsír: 17,19g Feh.: 15,18g Só: 1,25g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 1 613KJ Tel.zsír.: 4,74g CH: 38,91g Ca: 262,24mg</p>	<p><b>Molnárika<sup>1,3,7</sup>, Kakaó<sup>7</sup></b></p> <p>E: 130kcal Zsír: 3,53g Feh.: 7,28g Só: 0,01g Cuk.: 5,05g</p> <p>E: 546KJ Tel.zsír.: 0,30g CH: 16,40g Ca: 242,41mg</p>	<p><b>gépsonka, Margarin, Tea, Kigyó uborka, kukoricás kenyér<sup>1</sup></b></p> <p>E: 215kcal Zsír: 6,66g Feh.: 11,38g Só: 0,60g Cuk.: 5,35g</p> <p>E: 899KJ Tel.zsír.: 2,03g CH: 40,82g Ca: 10,32mg</p>	<p><b>Tej<sup>7</sup>, Csokis gabona pehely<sup>1</sup></b></p> <p>E: 224kcal Zsír: 5,94g Feh.: 8,18g Só: 0,53g Cuk.: 10,26g</p> <p>E: 939KJ Tel.zsír.: 1,32g CH: 33,37g Ca: 320,10mg</p>	<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Magyaros túrókrém<sup>7</sup>, Tea, sárgarépa</b></p> <p>E: 235kcal Zsír: 3,59g Feh.: 10,37g Só: 1,11g Cuk.: 6,29g</p> <p>E: 986KJ Tel.zsír.: 0,67g CH: 37,53g Ca: 66,52mg</p>	
<p><b>Tavaszi karalábéleves<sup>1,3</sup>, Hentestokány<sup>1</sup>, Párolt rizs</b></p> <p>E: 550kcal Zsír: 27,43g Feh.: 26,33g Só: 1,86g Cuk.: 2,92g</p> <p>E: 2 302KJ Tel.zsír.: 2,46g CH: 71,25g Ca: 38,14mg</p>	<p><b>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Gyümölcs, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup>, Búza kenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b></p> <p>E: 488kcal Zsír: 17,96g Feh.: 21,01g Só: 2,55g Cuk.: 16,80g</p> <p>E: 1 732KJ Tel.zsír.: 1,61g CH: 59,04g Ca: 122,47mg</p>	<p><b>Lencsegulyás pulykacombból, Teljes őrlésű kenyér ebédhez<sup>1</sup>, Aranygaluska<sup>1,3,7,8</sup>, Vanília öntet<sup>7</sup></b></p> <p>E: 918kcal Zsír: 21,70g Feh.: 42,42g Só: 1,80g Cuk.: 13,02g</p> <p>E: 3 810KJ Tel.zsír.: 1,71g CH: 134,60g Ca: 201,78mg</p>	<p><b>Zöldségleves (eperlevéllel)<sup>1,3</sup>, Gyümölcs, Bakonyi pulyka tokány, Tészta köret<sup>1,3</sup></b></p> <p>E: 589kcal Zsír: 25,75g Feh.: 23,87g Só: 4,57g Cuk.: 11,67g</p> <p>E: 2 483KJ Tel.zsír.: 3,67g CH: 62,04g Ca: 64,47mg</p>	<p><b>Szilvaleves<sup>1,7</sup>, Rántott hal<sup>1,3,4,7</sup>, Petrezselymes burgonya, Tartármártás<sup>3,7,10</sup></b></p> <p>E: 643kcal Zsír: 29,64g Feh.: 21,98g Só: 2,42g Cuk.: 17,89g</p> <p>E: 2 692KJ Tel.zsír.: 5,58g CH: 69,86g Ca: 92,54mg</p>	
<p><b>Teljes kiőrlésű kifli<sup>1</sup>, Joghurt barackkal<sup>7</sup></b></p> <p>E: 209kcal Zsír: 4,11g Feh.: 6,88g Só: 0,30g Cuk.: 4,60g</p> <p>E: 878KJ Tel.zsír.: 1,95g CH: 35,70g Ca: 121,14mg</p>	<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Májkrém<sup>6,7</sup>, paradicsom</b></p> <p>E: 218kcal Zsír: 7,86g Feh.: 8,38g Só: 1,16g Cuk.: 0,37g</p> <p>E: 914KJ Tel.zsír.: 3,16g CH: 28,88g Ca: 23,05mg</p>	<p><b>Szezámós zsömlé<sup>1</sup>, Natúr vajkrém<sup>7</sup>, Zöldáru paprika</b></p> <p>E: 82kcal Zsír: 7,88g Feh.: 0,66g Só: 0,01g Cuk.: 0,39g</p> <p>E: 337KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 2,05g Ca: 1,80mg</p>	<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Retek, Sajtkrém köményes házi<sup>7</sup></b></p> <p>E: 220kcal Zsír: 8,22g Feh.: 9,20g Só: 1,51g Cuk.: 0,50g</p> <p>E: 921KJ Tel.zsír.: 3,91g CH: 29,14g Ca: 109,72mg</p>	<p><b>Pizzás csiga<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 4kcal Zsír: 0,23g Feh.: 0,09g Só: 0,01g Cuk.: 0,04g</p> <p>E: 19KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,46g 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. 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(fehérjé/tartalom./g/adag)