

ÉTLAP

Óvoda B menü		Óvoda B menü		2018. június 11 - 2018. június 15					
2018.06.11		2018.06.12		2018.06.13		2018.06.14		2018.06.15	
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldséges felvágott Tauris⁶, Vaj⁷, Teacsipkebogyó</i></p> <p>E: 297kcal Zsír: 13,29g Feh.: 7,41g Só: 1,46g Cuk.: 5,47g</p> <p>E: 1 242KJ Tel.zsír.: 5,52g CH: 34,14g Ca: 29,38mg</p>		<p><i>Fonott kalács^{1,3,7}, Karamellás tej⁷</i></p> <p>E: 259kcal Zsír: 6,08g Feh.: 11,32g Só: 0,32g Cuk.: 14,99g</p> <p>E: 1 086KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 41,11g Ca: 240,09mg</p>		<p><i>Zala felvágott⁶, Margarin, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér¹, Kigyó uborka</i></p> <p>E: 253kcal Zsír: 8,95g Feh.: 7,55g Só: 1,19g Cuk.: 4,58g</p> <p>E: 1 060KJ Tel.zsír.: 2,76g CH: 32,90g Ca: 26,63mg</p>		<p><i>Zsemle¹, Margarin, Tej⁷, Allergén mentes bécsi felvágott, paradicsom</i></p> <p>E: 304kcal Zsír: 11,18g Feh.: 21,96g Só: 0,65g Cuk.: 7,06g</p> <p>E: 1 274KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 39,77g Ca: 252,54mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Kurkumás tojáskrém^{3,10}, Kakaó⁷, sárgarépa</i></p> <p>E: 360kcal Zsír: 12,08g Feh.: 13,68g Só: 1,16g Cuk.: 6,48g</p> <p>E: 1 508KJ Tel.zsír.: 2,03g CH: 45,68g Ca: 273,80mg</p>	
<p><i>Szegedi gulyásleves^{1,3,9}, Szilvakevőváros gombóc^{1,3}</i></p> <p>E: 522kcal Zsír: 17,15g Feh.: 16,75g Só: 2,12g Cuk.: 2,93g</p> <p>E: 2 195KJ Tel.zsír.: 0,64g CH: 73,32g Ca: 23,74mg</p>		<p><i>Tavaszi karfiolleves^{1,3}, Csirkemell barack mártással⁷, Párolt rizs</i></p> <p>E: 570kcal Zsír: 27,84g Feh.: 28,08g Só: 1,83g Cuk.: 6,67g</p> <p>E: 2 389KJ Tel.zsír.: 2,86g CH: 69,43g Ca: 36,84mg</p>		<p><i>Tárkonyos pulykaraguleves^{1,7,9}, Gyümölcs, Tojásos galuska házi^{1,3}, Fejessaláta</i></p> <p>E: 560kcal Zsír: 21,03g Feh.: 25,31g Só: 2,36g Cuk.: 14,56g</p> <p>E: 2 344KJ Tel.zsír.: 4,36g CH: 66,38g Ca: 111,55mg</p>		<p><i>Aranyló jérceloves csigatészta⁹, Brassói aprópecsenye, Petrezselymes burgonya, Kovászos uborka ebédhez</i></p> <p>E: 347kcal Zsír: 16,16g Feh.: 19,34g Só: 2,13g Cuk.: 1,52g</p> <p>E: 1 454KJ Tel.zsír.: 1,17g CH: 32,09g Ca: 44,86mg</p>		<p><i>Zöldségbeccsinált leves^{1,9}, Sült virsli⁶, Tökfőzelék^{1,7}</i></p> <p>E: 307kcal Zsír: 17,84g Feh.: 8,66g Só: 0,71g Cuk.: 14,29g</p> <p>E: 1 287KJ Tel.zsír.: 2,26g CH: 26,34g Ca: 75,55mg</p>	
<p><i>Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém³, vizes zsemle¹</i></p> <p>E: 219kcal Zsír: 8,37g Feh.: 4,29g Só: 0,49g Cuk.: 0,39g</p> <p>E: 917KJ Tel.zsír.: 0,08g CH: 31,51g Ca: 1,80mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, póréhagyma, kockasajt⁷</i></p> <p>E: 224kcal Zsír: 6,68g Feh.: 7,73g Só: 1,41g Cuk.: 2,27g</p> <p>E: 936KJ Tel.zsír.: 3,38g CH: 28,85g Ca: 135,30mg</p>		<p><i>korpás zsemle¹, Margarin, Trappista sajt füstölt⁷</i></p> <p>E: 232kcal Zsír: 10,25g Feh.: 9,81g Só: 0,75g Cuk.: 0,69g</p> <p>E: 970KJ Tel.zsír.: 4,78g CH: 24,83g Ca: 173,38mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldfűszeres túrókrém⁷</i></p> <p>E: 190kcal Zsír: 3,51g Feh.: 7,71g Só: 0,91g Cuk.: 0,74g</p> <p>E: 796KJ Tel.zsír.: 0,61g CH: 29,22g Ca: 44,31mg</p>		<p><i>Lekváros táska^{1,3,6,7}</i></p> <p>E: 205kcal Zsír: 8,11g Feh.: 2,64g Só: 0,60g Cuk.: 13,16g</p> <p>E: 862KJ Tel.zsír.: 3,46g CH: 29,90g Ca: 5,00mg</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(fehéjértartalom/g/adag)