

ÉTLAP

2018. július 9 - 2018. július 13

Óvoda B menü		Óvoda B menü		2018. július 9 - 2018. július 13					
2018.07.09		2018.07.10		2018.07.11		2018.07.12		2018.07.13	
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, Felvágott mexikói, Vaj⁷, Tej⁷</i></p> <p>E: 351kcal Zsír: 14,14g Feh.: 12,83g Só: 0,90g Cuk.: 0,44g</p> <p>E: 1 470KJ Tel.zsír.: 3,87g CH: 39,66g 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, Margarin, Karamellás tej⁷, tejes kifli^{1,7}, paradicsom</i></p> <p>E: 364kcal Zsír: 8,85g Feh.: 14,94g Só: 1,12g Cuk.: 15,59g</p> <p>E: 1 526KJ Tel.zsír.: 1,95g CH: 54,81g Ca: 245,60mg</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>Zöldség erőleves finommetélttel^{1,3}, Gyümölcs, Várkapitány sertésragu, Petrezselymes burgonya</i></p> <p>E: 478kcal Zsír: 21,93g Feh.: 17,88g Só: 3,67g Cuk.: 11,50g</p> <p>E: 2 001KJ Tel.zsír.: 1,29g CH: 49,86g Ca: 74,84mg</p>		<p><i>Brokkolikrémléves árpagyönggyel^{1,3,7}, Sertés sült (karaj), Párolt káposzta 1/2 adag, Petrezselymes burgonya 1/2 adag</i></p> <p>E: 492kcal Zsír: 26,32g Feh.: 19,84g Só: 4,24g Cuk.: 17,69g</p> <p>E: 2 061KJ Tel.zsír.: 3,28g CH: 42,18g Ca: 78,80mg</p>		<p><i>Palócleves^{1,7}, Gyümölcs, Dejós tészta^{1,3}</i></p> <p>E: 671kcal Zsír: 27,48g Feh.: 27,55g Só: 2,10g Cuk.: 15,42g</p> <p>E: 2 814KJ Tel.zsír.: 2,20g CH: 78,45g Ca: 180,30mg</p>		<p><i>Daragaluska leves^{1,3,9}, Húsgombóc³, Főtt burgonya, Gyümölcs mártás^{6,7}</i></p> <p>E: 507kcal Zsír: 21,34g Feh.: 13,78g Só: 0,86g Cuk.: 11,39g</p> <p>E: 2 125KJ Tel.zsír.: 2,72g CH: 66,35g Ca: 72,42mg</p>		<p><i>Paradicsomleves^{1,9}, Paprikás burgonya kolbásszal⁶, csalamádé</i></p> <p>E: 426kcal Zsír: 17,57g Feh.: 9,43g Só: 4,47g Cuk.: 18,00g</p> <p>E: 1 779KJ Tel.zsír.: 2,85g CH: 56,14g Ca: 41,66mg</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, Újhagyma, Majonézes tojáskrém^{3,10}</i></p> <p>E: 314kcal Zsír: 17,39g Feh.: 7,99g Só: 1,14g Cuk.: 0,35g</p> <p>E: 1 314KJ Tel.zsír.: 2,84g CH: 28,80g Ca: 26,90mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Vaniliás 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)