

Óvodai menü
(4-6 éves)

2020.06.01. - 2020.06.05.

	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tea Diakcsemege felvágott Eidami sajt szeletelt Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 382,77 Kcal / 1 599,98 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,24 g 20,86 g 9,84 g Szénhidrát Cukor Só 31,13 g 10,00 g 0,99 g Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Tea Bundás kenyér Savanyu káposzta</p> <p>Energia: 306,70 Kcal / 1 282,01 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,47 g 11,58 g 1,69 g Szénhidrát Cukor Só 40,86 g 10,00 g 1,65 g Allergének: 1,3,(6),(7),(12)</p>	<p>Kakaós tej Kalács</p> <p>Energia: 387,81 Kcal / 1 621,05 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,15 g 9,64 g 4,42 g Szénhidrát Cukor Só 60,66 g 15,19 g 0,27 g Allergének: 1,3,7</p>	<p>Tea Lecsó Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 262,12 Kcal / 1 095,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,01 g 11,31 g 1,60 g Szénhidrát Cukor Só 32,77 g 10,00 g 0,57 g Allergének: 1,3</p>
Ebéd	<p>Alföldi cs.májgal. Leves Káposztás kocka Alma</p> <p>Energia: 545,30 Kcal / 2 279,35 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 19,37 g 22,18 g 3,04 g Szénhidrát Cukor Só 65,81 g 0,02 g 1,82 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p>Parasztleves Stefánia vagdalt Finomfőzelék Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 678,18 Kcal / 2 834,79 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26,87 g 26,69 g 6,08 g Szénhidrát Cukor Só 81,54 g 13,02 g 2,93 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)</p>	<p>K.mag lev.kenyér kocka Afrikai harcsapaprikás Főtt tészta köret</p> <p>Energia: 580,88 Kcal / 2 428,08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 27,64 g 19,10 g 2,98 g Szénhidrát Cukor Só 73,89 g 0,02 g 2,59 g Allergének: 1,3,4,7,9,(6),(12)</p>	<p>Gulyásleves st. Mákos kalács Alma</p> <p>Energia: 693,02 Kcal / 2 896,82 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25,42 g 24,60 g 5,29 g Szénhidrát Cukor Só 91,02 g 15,50 g 1,51 g Allergének: 1,3,6,7,9,(12)</p>
Uzsonna	<p>Danon könnyű és finom joghurt Magvas kifli</p> <p>Energia: 197,03 Kcal / 823,59 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,92 g 16,67 g 6,00 g Szénhidrát Cukor Só 43,16 g 14,99 g 0,87 g Allergének: 1,3,7,(8),(11)</p>	<p>Tej poharas Brios</p> <p>Energia: 234,07 Kcal / 978,41 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,41 g 6,22 g 2,95 g Szénhidrát Cukor Só 33,84 g 5,54 g 0,59 g Allergének: 1,3,7</p>	<p>Vajkrém natúr Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p>Energia: 192,26 Kcal / 803,65 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5,19 g 8,21 g 0,04 g Szénhidrát Cukor Só 24,52 g 0,00 g 0,59 g Allergének: 1</p>	<p>Tej poharas Macko kockasajt Kifli</p> <p>Energia: 292,58 Kcal / 1 222,98 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,12 g 9,56 g 5,35 g Szénhidrát Cukor Só 36,18 g 0,00 g 0,97 g Allergének: 1,7</p>

Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Gyurján Józsefné s.k.
Élelmezésvezető

Juhász Istvánné s.k.
Szakács

Soltész Andrásné s.k.
Diétetikus