

Óvodai menü
(4-6 éves)

2020.06.08. - 2020.06.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej poharas Diakcsemege felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 353,97 Kcal / 1 479,59 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,04 g 16,00 g 6,39 g Szénhidrát Cukor Só 35,03 g 0,00 g 0,76 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Tea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 230,59 Kcal / 963,87 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,72 g 7,00 g 2,26 g Szénhidrát Cukor Só 34,97 g 10,00 g 0,82 g</p> <p>Allergének: 1,(6),(7),(10)</p>	<p>Karamellas tej Tojásomlett Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 392,66 Kcal / 1 641,32 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16,73 g 15,41 g 4,61 g Szénhidrát Cukor Só 46,30 g 10,99 g 0,88 g</p> <p>Allergének: 1,3,7</p>	<p>Tej Kakaós kukorica pehely</p> <p>Energia: 234,51 Kcal / 980,25 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,50 g 6,20 g 3,04 g Szénhidrát Cukor Só 34,90 g 7,77 g 0,23 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Tea Gyros</p> <p>Energia: 281,04 Kcal / 1 174,75 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,32 g 8,61 g 1,08 g Szénhidrát Cukor Só 37,29 g 10,84 g 0,76 g</p> <p>Allergének: 1,3,10,(7)</p>
Ebéd	<p>Kertészleves Túrós metélt</p> <p>Energia: 516,86 Kcal / 2 160,47 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 23,25 g 20,23 g 5,25 g Szénhidrát Cukor Só 59,77 g 0,03 g 1,84 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)</p>	<p>Daragaluska leves Pulyka pörkölt Paradicsomos káposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 577,00 Kcal / 2 411,86 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24,89 g 25,76 g 4,49 g Szénhidrát Cukor Só 60,36 g 13,01 g 2,51 g</p> <p>Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p>Csontleves Tavaszi csirkemell szelet Párolt rizs</p> <p>Energia: 555,33 Kcal / 2 321,28 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26,10 g 18,89 g 2,16 g Szénhidrát Cukor Só 69,69 g 0,02 g 1,96 g</p> <p>Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p>Őszibarack krémleves Brassói aprópecsenye st. Csemeguborka</p> <p>Energia: 573,24 Kcal / 2 396,14 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21,65 g 16,35 g 4,48 g Szénhidrát Cukor Só 83,13 g 33,23 g 2,82 g</p> <p>Allergének: 1,7,10</p>	<p>Palócleves Sajtos pogácsa Alma</p> <p>Energia: 501,29 Kcal / 2 095,39 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21,78 g 18,86 g 5,98 g Szénhidrát Cukor Só 60,18 g 0,00 g 1,28 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,9</p>
Uzsonna	<p>Margaréta Alma</p> <p>Energia: 171,80 Kcal / 718,12 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,01 g 3,62 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 30,24 g 5,54 g 0,33 g</p> <p>Allergének: 1,3,7</p>	<p>Tej poharas Eidámi sajt Margarin delma light Szezamagos zsemle</p> <p>Energia: 348,50 Kcal / 1 456,73 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,13 g 12,38 g 6,01 g Szénhidrát Cukor Só 41,74 g 0,00 g 1,32 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Joghurt natúr Zöldf. szendv.krém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 214,77 Kcal / 897,74 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,38 g 4,99 g 1,34 g Szénhidrát Cukor Só 31,35 g 0,00 g 1,05 g</p> <p>Allergének: 1,(7)</p>	<p>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 162,55 Kcal / 679,46 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,81 g 3,08 g 1,35 g Szénhidrát Cukor Só 25,70 g 0,00 g 0,60 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Tej poharas Főtt tojás karika Margarin delma light Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 261,98 Kcal / 1 095,08 Kj Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,52 g 8,25 g 2,92 g Szénhidrát Cukor Só 34,11 g 0,00 g 0,99 g</p> <p>Allergének: 1,3,7</p>

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

Gyurján Józsefné s.k.
Élelmészvezető

Juhász Istvánné s.k.
Szakács

Soltész Andrásné s.k.
Dietetikus