

Óvodai menü
(4-6 éves)

2020.06.15. - 2020.06.19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej poharas Sonkás szendvics</p> <p>Energia: 279,56 Kcal / 1 168,56 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,31 g 7,04 g 2,58 g Szénhidrát Cukor Só 41,40 g 0,00 g 1,24 g Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Kakaó poharas Kalács</p> <p>Energia: 330,38 Kcal / 1 380,99 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12,90 g 6,26 g 2,70 g Szénhidrát Cukor Só 55,23 g 15,70 g 0,23 g Allergének: 1,3,7</p>	<p>Tej 0,2 1,5%-os Tojáspástétom Félbarna kenyér Uborka</p> <p>Energia: 175,18 Kcal / 732,25 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,74 g 7,19 g 2,57 g Szénhidrát Cukor Só 37,82 g 0,00 g 1,48 g Allergének: 1,3,7,10,(6),(12)</p>	<p>Kakaó poharas Brios</p> <p>Energia: 265,82 Kcal / 1 111,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,61 g 4,22 g 1,86 g Szénhidrát Cukor Só 46,04 g 17,74 g 0,55 g Allergének: 1,3,7</p>	<p>Tej 0,2 1,5%-os Gyros</p> <p>Energia: 238,00 Kcal / 994,84 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 19,99 g 11,58 g 2,71 g Szénhidrát Cukor Só 37,31 g 0,84 g 1,03 g Allergének: 1,3,7,10</p>
Ebéd	<p>Káposzta leves kolb. Darásmetélt ízzel</p> <p>Energia: 820,87 Kcal / 3 431,24 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20,57 g 29,20 g 5,46 g Szénhidrát Cukor Só 117,68 g 32,68 g 1,74 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p>Hamigulyás leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 667,60 Kcal / 2 790,57 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 34,60 g 25,50 g 4,38 g Szénhidrát Cukor Só 73,94 g 0,03 g 2,37 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p>Paradicsom leves Csikóstokány st. Főtt tészta köret</p> <p>Energia: 626,89 Kcal / 2 620,40 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25,39 g 24,62 g 4,69 g Szénhidrát Cukor Só 75,18 g 14,99 g 2,51 g Allergének: 1,3,7,9</p>	<p>Kertészleves Sült csirke comb Burgonya főzelék tejf. Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 600,07 Kcal / 2 508,29 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 32,61 g 20,21 g 4,14 g Szénhidrát Cukor Só 70,87 g 13,11 g 2,29 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)</p>	<p>Babgulyás st. Diós csiga</p> <p>Energia: 594,98 Kcal / 2 487,02 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25,82 g 20,30 g 4,78 g Szénhidrát Cukor Só 76,63 g 20,48 g 1,21 g Allergének: 1,3,7,8,9</p>
Uzsonna	<p>Sajtkrem /vd./ Teljes kiőrlésű kenyér Cseresznye</p> <p>Energia: 196,61 Kcal / 821,83 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,47 g 2,45 g 0,04 g Szénhidrát Cukor Só 35,44 g 0,00 g 0,51 g Allergének: 1</p>	<p>Margarin delma light Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 169,41 Kcal / 708,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4,94 g 5,57 g 1,38 g Szénhidrát Cukor Só 24,67 g 0,00 g 0,76 g Allergének: 1,(7)</p>	<p>Túrókrém édes Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p>Energia: 215,53 Kcal / 900,92 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,74 g 3,16 g 1,23 g Szénhidrát Cukor Só 38,42 g 6,99 g 0,51 g Allergének: 1,7</p>	<p>Kolbászkrem Eidámi sajt Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 214,30 Kcal / 895,77 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,88 g 8,73 g 4,18 g Szénhidrát Cukor Só 23,80 g 0,00 g 0,53 g Allergének: 1,7</p>	<p>Diakcsemege felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p>Energia: 278,86 Kcal / 1 165,63 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,20 g 13,23 g 4,76 g Szénhidrát Cukor Só 29,13 g 0,00 g 0,50 g Allergének: 1,(6),(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.
Dietetikus