

Óvodai menü
(4-6 éves)

2020.06.22. - 2020.06.26.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej 0,2 1,5%-os Túrista felv. Eidámi sajt Félbarna kenyér Pritamin paprika</p> <p>Energia: 269,81 Kcal / 1 127,81 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 25,78 g 12,19 g 6,16 g Szénhidrát Cukor Só 38,07 g 0,00 g 1,27 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Kakaó poharas Főtt tojás karika Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 332,16 Kcal / 1 388,43 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 14,83 g 9,10 g 1,90 g Szénhidrát Cukor Só 47,19 g 12,20 g 0,97 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7</p>	<p>Tej 0,2 1,5%-os Bécsi perec</p> <p>Energia: 137,01 Kcal / 572,70 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,41 g 6,22 g 2,95 g Szénhidrát Cukor Só 33,84 g 5,94 g 0,59 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7</p>	<p>Tej 0,2 1,5%-os Kenőmájas Félbarna kenyér Újhagyma</p> <p>Energia: 192,65 Kcal / 805,28 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,30 g 9,77 g 3,85 g Szénhidrát Cukor Só 36,80 g 0,00 g 1,60 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6),(10)</p>	<p>Tej poharas Hamburger</p> <p>Energia: 310,91 Kcal / 1 299,60 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 14,85 g 7,21 g 2,51 g Szénhidrát Cukor Só 46,33 g 11,40 g 2,81 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1</p>
Ebéd	<p>Alföldi cs.májgal. Leves Paprikás burgonya Csemeguborka</p> <p>Energia: 379,54 Kcal / 1 586,48 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,99 g 11,83 g 1,74 g Szénhidrát Cukor Só 52,98 g 0,02 g 2,39 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,9,10,(6),(7),(12)</p>	<p>Lecsós cs.mell szelet Párolt rizs Zöldborsó leves Őszibarack befőtt</p> <p>Energia: 557,15 Kcal / 2 328,89 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 26,68 g 15,50 g 1,93 g Szénhidrát Cukor Só 76,85 g 11,26 g 2,85 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p>Habart alma lev. Tarhonyás hús st. Csemeguborka</p> <p>Energia: 667,44 Kcal / 2 789,90 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 27,77 g 23,92 g 5,48 g Szénhidrát Cukor Só 84,08 g 28,40 g 2,93 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,9,10</p>	<p>K.mag lev.kenyér kocka Szezámós afrikai harcsa Petrezselymes burgonya</p> <p>Energia: 644,56 Kcal / 2 694,26 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 25,19 g 22,52 g 2,43 g Szénhidrát Cukor Só 83,74 g 0,13 g 2,69 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,4,7,9,11,(6),(12)</p>	<p>Muskátlí leves Sajtos pogácsa</p> <p>Energia: 383,57 Kcal / 1 603,32 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 21,34 g 12,77 g 4,53 g Szénhidrát Cukor Só 45,51 g 0,03 g 1,60 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,3,7,9,(6),(12)</p>
Uzsonna	<p>Sajtkrém medvehagymás Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 151,47 Kcal / 633,14 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,13 g 2,27 g 0,05 g Szénhidrát Cukor Só 25,44 g 0,00 g 0,49 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1</p>	<p>Körözött Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 173,53 Kcal / 725,36 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,08 g 2,97 g 1,31 g Szénhidrát Cukor Só 28,41 g 0,00 g 1,11 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7,(6)</p>	<p>Sonkacrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p>Energia: 179,56 Kcal / 750,56 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 5,14 g 4,50 g 0,99 g Szénhidrát Cukor Só 29,13 g 0,00 g 0,58 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,(6),(7)</p>	<p>Danon könnyű és finom joghurt Kifli</p> <p>Energia: 317,24 Kcal / 1 326,06 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 9,06 g 10,29 g 5,13 g Szénhidrát Cukor Só 46,72 g 14,99 g 0,43 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>	<p>Tej 0,2 1,5%-os Uborkás szendvics</p> <p>Energia: 189,12 Kcal / 790,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,90 g 7,36 g 3,11 g Szénhidrát Cukor Só 41,74 g 0,00 g 1,24 g</p> <p><i>Allergének:</i> 1,7</p>

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

Gyurján Józsefné s.k.
Ételmezejesveztető

Juhász Istvánné s.k.
Szakács

Soltész Andrásné s.k.
Dietetikus