

2018. november 5. – november 10.

Óvoda 45.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	<p>Tea gyümölcsös Kígyóuborka Szalámis kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 195 kcal szénhidr.29,7 g fehérje 4,2 g cukor 10 g zsír 6,4 g só 0 g</p>	<p>Tea gyümölcsös Csirkemell sonka Paradicsom Ráma margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 256 kcal szénhidr.35,4 g fehérje 9,5 g cukor 10 g zsír 8,2 g só 0 g</p>	<p>Tej Lekváros kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 198 kcal szénhidr.29,8 g fehérje 10,7 g cukor 0 g zsír 3,4 g só 0 g</p>	<p>Tea gyümölcsös Halkrém kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 176 kcal szénhidr.34,2 g fehérje 4,9 g cukor 10 g zsír 1,9 g só 0 g</p>	<p>Kakaó Gépsonkás kenyér Paprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 340 kcal szénhidr.43,8 g fehérje 15,7 g cukor 13 g zsír 10,9 g só 0 g</p>	<p>Tea gyümölcsös Paprika Ráma margarin Trappista sajt Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 299 kcal szénhidr.35,4 g fehérje 10,9 g cukor 10 g zsír 12,2 g só 0 g</p>
Ebéd	<p>Citromos kerti leves Tarhonyás hús Cékla</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 737 kcal szénhidr.81,5 g fehérje 28,4 g cukor 0 g zsír 30,6 g só 3 g</p>	<p>Tojásleves Sült krinolin Lencsefőzelék Gyümölcs Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások</p> <p>energia 653 kcal szénhidr.88,5 g fehérje 25,2 g cukor 1,6 g zsír 20 g só 3 g</p>	<p>Francia hagymaleves Resztelt máj Főtt burgonya Káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 487 kcal szénhidr.64,1 g fehérje 25,5 g cukor 0,1 g zsír 11,4 g só 5,1 g</p>	<p>Gulyásleves Tejberizs Gyümölcs Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller</p> <p>energia 934 kcal szénhidr.155,8 g fehérje 33,9 g cukor 26 g zsír 15,8 g só 1,5 g</p>	<p>Fahéjas szilva leves Vasi pecsenye Mexikói rizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 905 kcal szénhidr.104,1 g fehérje 31,5 g cukor 15 g zsír 37,7 g só 5 g</p>	<p>Májgombóc leves Párolt csirkemell Sósburgonya Paradicsommártás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 578 kcal szénhidr.78,1 g fehérje 30,4 g cukor 20,7 g zsír 13,4 g só 3,6 g</p>
Uzsonna	<p>Körözöttes kenyér Paprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 152 kcal szénhidr.20,9 g fehérje 7,2 g cukor 0 g zsír 4 g só 1 g</p>	<p>Kifli Gyümölcs joghurt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 143 kcal szénhidr.25 g fehérje 4,7 g cukor 7,4 g zsír 2,4 g só 1,5 g</p>	<p>Kenyér burgonyás Ráma margarin Retek Tavaszi felvágott</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 204 kcal szénhidr.20,8 g fehérje 6,5 g cukor 0 g zsír 10,2 g só 0 g</p>	<p>Zala-szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 212 kcal szénhidr.28,5 g fehérje 9 g cukor 0,1 g zsír 12,4 g só 0,8 g</p>	<p>Perec</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezám</p> <p>energia 99 kcal szénhidr.15,2 g fehérje 2,8 g cukor 0 g zsír 2,7 g só 0 g</p>	<p>Párizsis kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 196 kcal szénhidr.19,5 g fehérje 6,2 g cukor 0,1 g zsír 10,2 g só 0,5 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!