

## 2018. november 12. – november 16.

Óvoda 46 .hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé Kígyóuborka Vajkrémes kenyér	Tea gyümölcsös Paprika Sajtkrémes kenyér	Tej Kenőmájás kenyér Retek	Tea gyümölcsös Paradicsom Tojáskrémes kenyér	Cerbona+tej
	<i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 317 kcal      szénhidr.41,1 g fehérje 11,4 g      cukor 10 g zsír 11,4 g              só 0,1 g	<i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 201 kcal      szénhidr.32,8 g fehérje 6,3 g      cukor 10 g zsír 4,6 g              só 0 g	<i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej  energia 264 kcal      szénhidr.30 g fehérje 14 g      cukor 0 g zsír 8,9 g              só 0 g	<i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások  energia 184 kcal      szénhidr.30,7 g fehérje 5,8 g      cukor 10 g zsír 3,9 g              só 1 g	<i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 213 kcal      szénhidr.35,5 g fehérje 9,1 g      cukor 0 g zsír 3,2 g              só 0 g
<b>Ebéd</b>	Karfiollesves tejfölös Lecsós virsli Párolt rizs Gyümölcs	Karalábé leves Pulykapörkölt Burgonyafőzelék Linzerkarika Félbarna kenyér	Gyümölcsleves Sült csirkecomb filé Bulgur Párolt zöldség 1/2	Lekvár Palócleves Nudli Alma	Sárgarépa krémleves Harcsavagdalt Hagymás tört burgonya Cékla
	<i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller  energia 822 kcal      szénhidr.93,7 g fehérje 21,1 g      cukor 3 g zsír 37,4 g              só 5,3 g	<i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 619 kcal      szénhidr.79,4 g fehérje 28,8 g      cukor 1 g zsír 17,6 g              só 4 g	<i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej  energia 614 kcal      szénhidr.73,1 g fehérje 36,1 g      cukor 16 g zsír 17,7 g              só 7 g	<i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller  energia 998 kcal      szénhidr.166,5 g fehérje 27,5 g      cukor 20 g zsír 21,9 g              só 11 g	<i>Allergének:</i> glutén, hal, tej, tojások  energia 706 kcal      szénhidr.104,5 g fehérje 31,8 g      cukor 5 g zsír 13,9 g              só 5 g
<b>Uzsonna</b>	Kenyér burgonyás kópé felvágott Paradicsom Ráma margarin	Pizzás csiga Alma	Kígyóuborka Pulyka párizsi Ráma margarin Kenyér rozsos	Sonkás szendvics	Retek Szalámis kenyér
	<i>Allergének:</i> glutén  energia 159 kcal      szénhidr.20,5 g fehérje 4,3 g      cukor 0 g zsír 6,5 g              só 0 g	<i>Allergének:</i> glutén  energia 125 kcal      szénhidr.15,5 g fehérje 2,7 g      cukor 0 g zsír 5,5 g              só 0,1 g	<i>Allergének:</i> glutén  energia 206 kcal      szénhidr.21,9 g fehérje 9,7 g      cukor 0 g zsír 8,6 g              só 0 g	<i>Allergének:</i> glutén, szeszámag  energia 177 kcal      szénhidr.18,5 g fehérje 7,9 g      cukor 0 g zsír 7,8 g              só 0 g	<i>Allergének:</i> glutén  energia 153 kcal      szénhidr.19,5 g fehérje 4,1 g      cukor 0 g zsír 6,4 g              só 0 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!