

## 2018.JANUÁR 8-12

Óvoda 2.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tea gyümölcsös paradicsom Párizsis kenyér  <i>Allergének:</i> glutén  energia 243 kcal      szénhidr.30,9 g fehérje 6,5 g      cukor 100,1 g zsír 10,3 g      só 0,5 g	Tea gyümölcsös Virslis  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej  energia 286 kcal      szénhidr.30 g fehérje 11,5 g      cukor 100 g zsír 12,6 g      só 0 g	Tejeskávé Lekváros kenyér  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 238 kcal      szénhidr.39,8 g fehérje 10,7 g      cukor 100 g zsír 3,4 g      só 0 g	Carbona+tej Banán  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 318 kcal      szénhidr.59,7 g fehérje 10,4 g      cukor 0 g zsír 3,2 g      só 0 g	Tea gyümölcsös Halkrémes kenyér  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 176 kcal      szénhidr.34,2 g fehérje 4,9 g      cukor 100 g zsír 1,9 g      só 0 g
<b>Ebéd</b>	Francia hagymaleves Zöldséges tészta Banán  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller  energia 665 kcal      szénhidr.99,7 g fehérje 34,8 g      cukor 0 g zsír 12 g      só 0,3 g	Húsleves Főtt hús Gyümölcsmártás Pírott dara  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller  energia 492 kcal      szénhidr.73,3 g fehérje 24,5 g      cukor 200 g zsír 9,6 g      só 0,3 g	Zöldborsó leves Stefánia vagdalt 3-6 Párolt rizs a Gyros saláta  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller  energia 855 kcal      szénhidr.98,1 g fehérje 32,7 g      cukor 10 g zsír 34,1 g      só 0,6 g	Kenyér rozsos 3-6 Zellerkrémleves Pusztapörkölt Káposztasaláta vödrös  <i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller  energia 692 kcal      szénhidr.80,2 g fehérje 26,5 g      cukor 5 g zsír 25 g      só 0,2 g	Kenyér burgonyás 3-6 Nyírségi gombóclevés Diós metélt Alma  <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, tej, zeller  energia 892 kcal      szénhidr.116,6 g fehérje 29,7 g      cukor 200 g zsír 31,3 g      só 0,4 g
<b>Uzsonna</b>	Kakaós csiga  <i>Allergének:</i> glutén  energia 256 kcal      szénhidr.30,9 g fehérje 3,8 g      cukor 0 g zsír 12,3 g      só 0 g	Kígyóuborka Vajkrémes kenyér  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 180 kcal      szénhidr.21 g fehérje 4,6 g      cukor 0 g zsír 1,2 g      só 0,2 g	Magvas pereg Alma  <i>Allergének:</i> diófélék, glutén  energia 222 kcal      szénhidr.35,9 g fehérje 6 g      cukor 0 g zsír 5,3 g      só 0 g	Gépsonkás kenyér Kígyóuborka  <i>Allergének:</i> glutén  energia 187 kcal      szénhidr.19,8 g fehérje 8,8 g      cukor 0 g zsír 7,9 g      só 0 g	Kígyóuborka Szalámis kenyér  <i>Allergének:</i> glutén  energia 155 kcal      szénhidr.19,8 g fehérje 4,3 g      cukor 0 g zsír 6,4 g      só 0 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!