

2018.JÚNIUS 25-29

Óvoda 26.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p style="text-align: center;">Tea gyümölcsös Körözöttes kenyér Paprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 170 kcal szénhidr.30,5 g fehérje 4,7 g cukor 100 g zsír 3 g só 0,1 g</p>	<p style="text-align: center;">tej Mogyorókrém</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 style="text-align: center;">Tea gyümölcsös Paprika ráma margarin csészés Tavaszi felvágott Kenyer rozsos</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 209 kcal szénhidr.32,7 g fehérje 3,9 g cukor 100 g zsír 6,8 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Tea gyümölcsös Halkrémes kenyér paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 183 kcal szénhidr.35,4 g fehérje 5,2 g cukor 100 g zsír 2 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Tejeskávé Karáalbé Tojáskarikás kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 383 kcal szénhidr.53,7 g fehérje 15,8 g cukor 100 g zsír 10,9 g só 0 g</p>
Ebéd	<p style="text-align: center;">Zabgaluska leves Lecsós virsli Tésztaköret Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 745 kcal szénhidr.106 g fehérje 27,3 g cukor 30 g zsír 21,1 g só 0,4 g</p>	<p style="text-align: center;">Lebbencsleves Főtt tojás Finomfőzelék Kenyér félbarna Túró rudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 649 kcal szénhidr.77,3 g fehérje 25,8 g cukor 40 g zsír 24,3 g só 0,4 g</p>	<p style="text-align: center;">Gyümölcsleves Pirított csirkemáj Sósburgonya Csemege uborka vödrös Kenyér félbarna Piskóta rolád</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 709 kcal szénhidr.107,1 g fehérje 30,6 g cukor 150 g zsír 13,6 g só 0,5 g</p>	<p style="text-align: center;">Francia hagymaleves Vagdalt Lencsefőzelék Kenyér félbarna Müzli szelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezám, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1363 kcal szénhidr.170,1 g fehérje 44,5 g cukor 56 g zsír 53 g só 0,6 g</p>	<p style="text-align: center;">Palócleves Nutellás gombóc Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller</p> <p>energia 592 kcal szénhidr.106,9 g fehérje 23 g cukor 200 g zsír 6,4 g só 0,3 g</p>
Uzsonna	<p style="text-align: center;">ráma margarin csészés Zalai felvágott Kenyér rozsos</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 234 kcal szénhidr.21,7 g fehérje 8 g cukor 0 g zsír 12,3 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">Parajos sajtkezes kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 155 kcal szénhidr.21,7 g fehérje 5,9 g cukor 0 g zsír 4,5 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 128 kcal szénhidr.15,5 g fehérje 1,9 g cukor 0 g zsír 6,2 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">paradicsom Szalámis kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 159 kcal szénhidr.20,5 g fehérje 4,3 g cukor 0 g zsír 6,5 g só 0 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Hernyes Istvánné, Szeles Lászlóné
Konyhavezetők

Dr. Gál Ilona
Élelmezésvezető