

## 2018.JANUÁR 15-19

Óvoda 3. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																														
<b>Tízórai</b>	<p style="text-align: center;">Tea gyümölcsös Kocka sajt Magvas zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, tej</p> <table style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td>energia 1672 kcal</td> <td>szénhidr. 36,8 g</td> </tr> <tr> <td>fehérje 86,2 g</td> <td>cukor 100 g</td> </tr> <tr> <td>zsír 125,2 g</td> <td>só 0,5 g</td> </tr> </table>	energia 1672 kcal	szénhidr. 36,8 g	fehérje 86,2 g	cukor 100 g	zsír 125,2 g	só 0,5 g	<p style="text-align: center;">Tejeskávé Párizsis kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <table style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td>energia 335 kcal</td> <td>szénhidr. 40,1 g</td> </tr> <tr> <td>fehérje 13 g</td> <td>cukor 100,1 g</td> </tr> <tr> <td>zsír 13,2 g</td> <td>só 0,5 g</td> </tr> </table>	energia 335 kcal	szénhidr. 40,1 g	fehérje 13 g	cukor 100,1 g	zsír 13,2 g	só 0,5 g	<p style="text-align: center;">Kakaó Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> földimogyoró, glutén, tej, tojások</p> <table style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td>energia 375 kcal</td> <td>szénhidr. 62,1 g</td> </tr> <tr> <td>fehérje 13,4 g</td> <td>cukor 130 g</td> </tr> <tr> <td>zsír 7,2 g</td> <td>só 0 g</td> </tr> </table>	energia 375 kcal	szénhidr. 62,1 g	fehérje 13,4 g	cukor 130 g	zsír 7,2 g	só 0 g	<p style="text-align: center;">tej Karalábé Sárgarépa Tojáskarikás kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <table style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td>energia 277 kcal</td> <td>szénhidr. 26,9 g</td> </tr> <tr> <td>fehérje 14,5 g</td> <td>cukor 0 g</td> </tr> <tr> <td>zsír 11,7 g</td> <td>só 0 g</td> </tr> </table>	energia 277 kcal	szénhidr. 26,9 g	fehérje 14,5 g	cukor 0 g	zsír 11,7 g	só 0 g	<p style="text-align: center;">Tea gyümölcsös Kígyóborka Májkrémes kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár</p> <table style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td>energia 148 kcal</td> <td>szénhidr. 29,9 g</td> </tr> <tr> <td>fehérje 4,5 g</td> <td>cukor 100 g</td> </tr> <tr> <td>zsír 0,9 g</td> <td>só 0 g</td> </tr> </table>	energia 148 kcal	szénhidr. 29,9 g	fehérje 4,5 g	cukor 100 g	zsír 0,9 g	só 0 g
energia 1672 kcal	szénhidr. 36,8 g																																		
fehérje 86,2 g	cukor 100 g																																		
zsír 125,2 g	só 0,5 g																																		
energia 335 kcal	szénhidr. 40,1 g																																		
fehérje 13 g	cukor 100,1 g																																		
zsír 13,2 g	só 0,5 g																																		
energia 375 kcal	szénhidr. 62,1 g																																		
fehérje 13,4 g	cukor 130 g																																		
zsír 7,2 g	só 0 g																																		
energia 277 kcal	szénhidr. 26,9 g																																		
fehérje 14,5 g	cukor 0 g																																		
zsír 11,7 g	só 0 g																																		
energia 148 kcal	szénhidr. 29,9 g																																		
fehérje 4,5 g	cukor 100 g																																		
zsír 0,9 g	só 0 g																																		
<b>Ebéd</b>	<p style="text-align: center;">Csontleves Erdélyi sertésragu 3-6 Tésztaköret Kenyér félbarna Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <table style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td>energia 738 kcal</td> <td>szénhidr. 96,8 g</td> </tr> <tr> <td>fehérje 34,8 g</td> <td>cukor 0 g</td> </tr> <tr> <td>zsír 21 g</td> <td>só 0,5 g</td> </tr> </table>	energia 738 kcal	szénhidr. 96,8 g	fehérje 34,8 g	cukor 0 g	zsír 21 g	só 0,5 g	<p style="text-align: center;">Kenyér burgonyás 3-6 Lebbencsleves Főtt tojás Sóskamártás, burgonya Müzli szelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár,</p> <table style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td>energia 1069 kcal</td> <td>szénhidr. 166,1 g</td> </tr> <tr> <td>fehérje 22,6 g</td> <td>cukor 241 g</td> </tr> <tr> <td>zsír 30,9 g</td> <td>só 0,4 g</td> </tr> </table>	energia 1069 kcal	szénhidr. 166,1 g	fehérje 22,6 g	cukor 241 g	zsír 30,9 g	só 0,4 g	<p style="text-align: center;">Zabgaluska leves Párizsi csirkemell Petrezselymes burgonya Ecetes cékla</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <table style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td>energia 593 kcal</td> <td>szénhidr. 92 g</td> </tr> <tr> <td>fehérje 36,4 g</td> <td>cukor 0 g</td> </tr> <tr> <td>zsír 4,7 g</td> <td>só 0,5 g</td> </tr> </table>	energia 593 kcal	szénhidr. 92 g	fehérje 36,4 g	cukor 0 g	zsír 4,7 g	só 0,5 g	<p style="text-align: center;">Zöldbableves zöldséges Sertéspörkölt Tökfőzelék Félbarna kenyér sütemény</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller</p> <table style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td>energia 482 kcal</td> <td>szénhidr. 68 g</td> </tr> <tr> <td>fehérje 27,2 g</td> <td>cukor 50 g</td> </tr> <tr> <td>zsír 9,6 g</td> <td>só 0,4 g</td> </tr> </table>	energia 482 kcal	szénhidr. 68 g	fehérje 27,2 g	cukor 50 g	zsír 9,6 g	só 0,4 g	<p style="text-align: center;">Babgulyás Tejberizs Kenyér félbarna Befőtt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller</p> <table style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td>energia 814 kcal</td> <td>szénhidr. 133,7 g</td> </tr> <tr> <td>fehérje 27,2 g</td> <td>cukor 250 g</td> </tr> <tr> <td>zsír 16,7 g</td> <td>só 0,3 g</td> </tr> </table>	energia 814 kcal	szénhidr. 133,7 g	fehérje 27,2 g	cukor 250 g	zsír 16,7 g	só 0,3 g
energia 738 kcal	szénhidr. 96,8 g																																		
fehérje 34,8 g	cukor 0 g																																		
zsír 21 g	só 0,5 g																																		
energia 1069 kcal	szénhidr. 166,1 g																																		
fehérje 22,6 g	cukor 241 g																																		
zsír 30,9 g	só 0,4 g																																		
energia 593 kcal	szénhidr. 92 g																																		
fehérje 36,4 g	cukor 0 g																																		
zsír 4,7 g	só 0,5 g																																		
energia 482 kcal	szénhidr. 68 g																																		
fehérje 27,2 g	cukor 50 g																																		
zsír 9,6 g	só 0,4 g																																		
energia 814 kcal	szénhidr. 133,7 g																																		
fehérje 27,2 g	cukor 250 g																																		
zsír 16,7 g	só 0,3 g																																		
<b>Uzsonna</b>	<p style="text-align: center;">Pizzás csiga</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <table style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td>energia 200 kcal</td> <td>szénhidr. 19,9 g</td> </tr> <tr> <td>fehérje 4,8 g</td> <td>cukor 0 g</td> </tr> <tr> <td>zsír 11 g</td> <td>só 0,2 g</td> </tr> </table>	energia 200 kcal	szénhidr. 19,9 g	fehérje 4,8 g	cukor 0 g	zsír 11 g	só 0,2 g	<p style="text-align: center;">Kígyóborka Túrókrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <table style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td>energia 119 kcal</td> <td>szénhidr. 20,2 g</td> </tr> <tr> <td>fehérje 4,9 g</td> <td>cukor 0 g</td> </tr> <tr> <td>zsír 1,8 g</td> <td>só 0 g</td> </tr> </table>	energia 119 kcal	szénhidr. 20,2 g	fehérje 4,9 g	cukor 0 g	zsír 1,8 g	só 0 g	<p style="text-align: center;">Croissant Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <table style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td>energia 140 kcal</td> <td>szénhidr. 19,6 g</td> </tr> <tr> <td>fehérje 1,8 g</td> <td>cukor 0 g</td> </tr> <tr> <td>zsír 5,9 g</td> <td>só 0,1 g</td> </tr> </table>	energia 140 kcal	szénhidr. 19,6 g	fehérje 1,8 g	cukor 0 g	zsír 5,9 g	só 0,1 g	<p style="text-align: center;">ráma margarin esészes Zöldséges felvágott Jégcsapretek Kenyér rozsos</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <table style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td>energia 106 kcal</td> <td>szénhidr. 3,6 g</td> </tr> <tr> <td>fehérje 2,5 g</td> <td>cukor 0 g</td> </tr> <tr> <td>zsír 9,1 g</td> <td>só 0,5 g</td> </tr> </table>	energia 106 kcal	szénhidr. 3,6 g	fehérje 2,5 g	cukor 0 g	zsír 9,1 g	só 0,5 g	<p style="text-align: center;">Szalámis kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <table style="width: 100%; font-size: small;"> <tr> <td>energia 152 kcal</td> <td>szénhidr. 19,3 g</td> </tr> <tr> <td>fehérje 4 g</td> <td>cukor 0 g</td> </tr> <tr> <td>zsír 6,4 g</td> <td>só 0 g</td> </tr> </table>	energia 152 kcal	szénhidr. 19,3 g	fehérje 4 g	cukor 0 g	zsír 6,4 g	só 0 g
energia 200 kcal	szénhidr. 19,9 g																																		
fehérje 4,8 g	cukor 0 g																																		
zsír 11 g	só 0,2 g																																		
energia 119 kcal	szénhidr. 20,2 g																																		
fehérje 4,9 g	cukor 0 g																																		
zsír 1,8 g	só 0 g																																		
energia 140 kcal	szénhidr. 19,6 g																																		
fehérje 1,8 g	cukor 0 g																																		
zsír 5,9 g	só 0,1 g																																		
energia 106 kcal	szénhidr. 3,6 g																																		
fehérje 2,5 g	cukor 0 g																																		
zsír 9,1 g	só 0,5 g																																		
energia 152 kcal	szénhidr. 19,3 g																																		
fehérje 4 g	cukor 0 g																																		
zsír 6,4 g	só 0 g																																		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Hernyes Istvánné, Szeles Lászlóné  
Konyhavezetők

Dr. Gál Ilona  
Élelmezésvezető