

2018.JANUÁR 22-26

Óvoda 4. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p style="text-align: center;">Tea gyümölcsös Hot-dog</p> <p><i>Allergének:</i> mustár</p> <p>energia 342 kcal szénhidr.36,3 g fehérje 12,5 g cukor 100,1 g zsír 16,3 g só 1,3 g</p>	<p style="text-align: center;">Tea gyümölcsös Parajos sajtkezes kenyér Pírtott tökmag, dió</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, tej</p> <p>energia 316 kcal szénhidr.16,2 g fehérje 9,6 g cukor 100 g zsír 22,8 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">tej ráma margarin csészés Zala felvágott Kenyér rozsos</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 214 kcal szénhidr.12,9 g fehérje 10,3 g cukor 0 g zsír 13 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Karamellás tej Briós Banán</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 478 kcal szénhidr.83,3 g fehérje 12,8 g cukor 200 g zsír 9,3 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Karamell ráma margarin csészés Trappista sajt Jégcsapretek Kenyér rozsos</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 315 kcal szénhidr.31,8 g fehérje 13,1 g cukor 180 g zsír 14,7 g só 0 g</p>
Ebéd	<p style="text-align: center;">Daragaluska leves Vadas tokány Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojások,</p> <p>energia 828 kcal szénhidr.101,5 g fehérje 33,4 g cukor 30 g zsír 28,8 g só 0,3 g</p>	<p style="text-align: center;">Kenyér burgonyás 3-6 Tarhonyaleves Vagdalt Burgonyafőzelék Müzli szelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén,</p> <p>energia 1337 kcal szénhidr.174,7 g fehérje 39 g cukor 51 g zsír 48,2 g só 0,5 g</p>	<p style="text-align: center;">Gyümölcsleves Panírozott halfalat sörtésztában Párolt rizs Tartármártás Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások</p> <p>energia 1112 kcal szénhidr.88,8 g fehérje 9,3 g cukor 200 g zsír 76,6 g só 0,4 g</p>	<p style="text-align: center;">Kenyér burgonyás 3-6 Csontleves Húsgombóc hajdinás Sósburgonya Paradicsommártás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 536 kcal szénhidr.88 g fehérje 23,9 g cukor 200 g zsír 7,1 g só 0,6 g</p>	<p style="text-align: center;">Alma Frankfurti leves 3-6 Kenyér félbarna Csodagombóc 3-6</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller</p> <p>energia 947 kcal szénhidr.138,5 g fehérje 23,1 g cukor 200 g zsír 30,9 g só 1,5 g</p>
Uzsonna	<p style="text-align: center;">Krémtúró</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 140 kcal szénhidr.3,2 g fehérje 16,2 g cukor 0 g zsír 6,6 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Pogácsa Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 484 kcal szénhidr.45,6 g fehérje 22,3 g cukor 0 g zsír 22 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Kifli Gyümölcs joghurt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 3186 kcal szénhidr.597,3 g fehérje 105,5 g cukor 0 g zsír 27,5 g só 0,1 g</p>	<p style="text-align: center;">Gépsonka Kígyóuborka ráma margarin csészés Stangli</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 88 kcal szénhidr.0,6 g fehérje 4,9 g cukor 0 g zsír 7,5 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Túrós batyu</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 187 kcal szénhidr.30,9 g fehérje 6,4 g cukor 0 g zsír 3,6 g só 0 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!