

# ÉTLAP

## 2017.JÚLIUS 3-7

Óvoda	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Tej Gabonapehely kakaós</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 119 kcal      szénhidr.14,5 g fehérje 7,2 g      cukor 0 g zsír 3,2 g      só 0,3 g</p>	<p>Kakaó Zsemle kicsi Kígyóuborka Vajkrémes zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások</p> <p>energia 410 kcal      szénhidr.72,8 g fehérje 17,6 g      cukor 0,3 g zsír 5 g      só 1,6 g</p>	<p>Tej Rozskenyér Pizza sonka (puilyka) Rama margarin Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 303 kcal      szénhidr.24,3 g fehérje 18 g      cukor 0 g zsír 14 g      só 1,1 g</p>	<p>Tej Briós kicsi</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag,</p> <p>energia 270 kcal      szénhidr.39,1 g fehérje 11,5 g      cukor 0 g zsír 6,7 g      só 0,3 g</p>	<p>Tea cukorral Rozskenyér Virsli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej</p> <p>energia 226 kcal      szénhidr.16,6 g fehérje 10,1 g      cukor 1 g zsír 12,6 g      só 3,4 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Alma Paradicsom leves Rizseshús Cékla befőtt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 444 kcal      szénhidr.75,6 g fehérje 19,1 g      cukor 2 g zsír 7,1 g      só 0,3 g</p>	<p>Meggy leves Rizi-bizi Töltött csirkecomb Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások</p> <p>energia 453 kcal      szénhidr.62,9 g fehérje 29,3 g      cukor 1,5 g zsír 8,9 g      só 0,2 g</p>	<p>Félbarna kenyér Alma Karalábéleves 4-6 év Zöldborsófőzelék Vagdalt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 490 kcal      szénhidr.55,4 g fehérje 30,3 g      cukor 0 g zsír 13,1 g      só 2,2 g</p>	<p>Húsleves cérnametélrel Burgonyapüré Rántott csirkemell Káposzta saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 629 kcal      szénhidr.68,6 g fehérje 40 g      cukor 2 g zsír 20 g      só 1,2 g</p>	<p>Alföldi gulyásleves Szilvás lepény 4-6 év</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, tej, tojások</p> <p>energia 483 kcal      szénhidr.48,6 g fehérje 21,3 g      cukor 0,5 g zsír 21,6 g      só 0,5 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Zsemle kicsi Paradicsom Rama margarin Zala felv.</p> <p><i>Allergének:</i> szójabab</p> <p>energia 294 kcal      szénhidr.31,2 g fehérje 9,9 g      cukor 0 g zsír 14,3 g      só 0,6 g</p>	<p>Gyümölcsjoghurt</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 74 kcal      szénhidr.10,3 g fehérje 3,5 g      cukor 0 g zsír 2 g      só 0 g</p>	<p>Rozskenyér Zöldpaprika Tejfőlös túró</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 117 kcal      szénhidr.14,7 g fehérje 5,7 g      cukor 0 g zsír 3,6 g      só 0,4 g</p>	<p>Alma Müzliszelet</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 31 kcal      szénhidr.7 g fehérje 0,4 g      cukor 0 g zsír 0,4 g      só 0 g</p>	<p>Májkrémes kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 417 kcal      szénhidr.49,3 g fehérje 17,8 g      cukor 0 g zsír 15,2 g      só 3 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!