



Étlap

2019. szeptember 2 - 2019. szeptember 6

Óvoda

Étkezés	2019.09.02 Hétfő	2019.09.03 Kedd	2019.09.04 Szerda	2019.09.05 Csütörtök	2019.09.06 Péntek
Tízórai	tej 1,5% ⁷ Kevert kuglóf ^{1,3,7} E: 251,50kcal, Zsír: 7,35g, Tel.zsír.: 3,79g, Feh.: 10,60g, CH: 35,40g, Cuk: 6,05g, Só: 0,79g, Ca: 242,96mg	Tea csirkemell sonka ⁶ zsemle teljes ki rlés ¹ margarin csészés EMMA E: 229,48kcal, Zsír: 3,07g, Tel.zsír.: 0,23g, Feh.: 8,50g, CH: 39,72g, Cuk: 6,99g, Só: 2,35g, Ca: 2,25mg	Tej ⁷ ken májas ^{6,7,9,10} zsemle ¹ zöldpaprika E: 282,04kcal, Zsír: 6,41g, Tel.zsír.: 2,89g, Feh.: 13,45g, CH: 42,39g, Cuk: 0,26g, Só: 1,39g, Ca: 242,79mg	tej 1,5% ⁷ méz margarin csészés EMMA teljesörlés kenyér ^{1,3,7} E: 265,74kcal, Zsír: 5,61g, Tel.zsír.: 1,67g, Feh.: 11,52g, CH: 42,20g, Cuk: 8,10g, Só: 0,75g, Ca: 247,00mg	Tea pizzás csiga ^{1,7} E: 248,64kcal, Zsír: 11,50g, Tel.zsír.: 0,00g, Feh.: 4,50g, CH: 29,99g, Cuk: 6,99g, Só: 0,00g, Ca: 0,04mg
Ebéd	Paradicsom leves ^{1,3} Pulyka nuggets ^{1,3} Burgonyapüré ^{6,7} ecetes uborka E: 481,60kcal, Zsír: 19,47g, Tel.zsír.: 3,28g, Feh.: 16,62g, CH: 58,68g, Cuk: 5,00g, Só: 2,57g, Ca: 97,63mg	Daragaluska leves ^{1,3} Sertés fasírt ^{1,3} Tejfölös burgonyaf z. ^{1,7} félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 635,93kcal, Zsír: 22,43g, Tel.zsír.: 3,07g, Feh.: 27,34g, CH: 78,93g, Cuk: 0,00g, Só: 2,00g, Ca: 100,28mg	Gulyásleves Mákos metélt ^{1,3} alma E: 647,26kcal, Zsír: 20,69g, Tel.zsír.: 3,19g, Feh.: 27,53g, CH: 86,37g, Cuk: 20,00g, Só: 2,61g, Ca: 254,78mg	Sajtkrémleves ^{1,7,8} Sült csirkecomb Párolt rizsköret zsemlekocka ¹ csalamádé E: 469,67kcal, Zsír: 14,17g, Tel.zsír.: 5,73g, Feh.: 23,02g, CH: 61,63g, Cuk: 2,50g, Só: 2,47g, Ca: 179,00mg	Lebbencsleves ^{1,3} F tt virsli Zöldborsóf zelék ^{1,7} félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 522,23kcal, Zsír: 20,43g, Tel.zsír.: 4,93g, Feh.: 20,64g, CH: 62,58g, Cuk: 0,00g, Só: 2,99g, Ca: 118,92mg
Uzsonna	szeletelt sajt ⁷ margarin csészés EMMA teljesörlés kenyér ^{1,3,7} zöldpaprika E: 202,79kcal, Zsír: 7,40g, Tel.zsír.: 3,05g, Feh.: 9,58g, CH: 24,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,84g, Ca: 159,80mg	vaj 100g-os ⁷ félbarna kenyér ^{1,3,7} kígyó uborka E: 204,55kcal, Zsír: 8,52g, Tel.zsír.: 3,87g, Feh.: 5,14g, CH: 26,54g, Cuk: 0,00g, Só: 1,01g, Ca: 15,50mg	kefir ⁷ Teljes ki rlés kifli E: 203,80kcal, Zsír: 3,57g, Tel.zsír.: 4,39g, Feh.: 9,51g, CH: 31,57g, Cuk: 5,25g, Só: 0,15g, Ca: 270,00mg	F tt tojás ³ margarin csészés EMMA zsemle ¹ sárgarépa E: 173,15kcal, Zsír: 2,42g, Tel.zsír.: 0,01g, Feh.: 5,37g, CH: 32,45g, Cuk: 0,00g, Só: 0,91g, Ca: 20,59mg	löncs felvágott ⁶ margarin csészés EMMA zsemle teljes ki rlés ¹ zöldpaprika E: 221,75kcal, Zsír: 5,71g, Tel.zsír.: 1,18g, Feh.: 7,69g, CH: 32,71g, Cuk: 0,00g, Só: 2,42g, Ca: 3,90mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámgyökér és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestek 14. Csillagfürt

További tájékoztatás elérhető a segítséggel:

Némethné Ráth Zsuzsanna ételmezésvezető - 20/322-5957

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!