

ÓVODÁS

2019.06.17-2019.06.21.

	121. nap	122. nap	123. nap	124. nap	125. nap										
Tízórai	Tejbebríz	Gyümölcs tea Fokhagymás pírítós	Rostoslé 100% Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér Tojásrántotta Uborka	Tej Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú zsemle Kenőmájás Hagymaszár	Limonádé Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér Margarin, 35%-os Trappista sajt Paradicsom										
	energia: 167 Kcal szénhidrát: 31 g	fehérje: 5 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,3 g só: 0,5 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 17 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g só: 1,5 g	energia: 308 Kcal szénhidrát: 45 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,1 g só: 1,6 g	energia: 377 Kcal szénhidrát: 50 g	fehérje: 12 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 14 g / 6,9 g só: 0,7 g	energia: 307 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 14 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 13 g / 6,4 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: mustár; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; tejttermék, laktóz	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejttermék, laktóz; glutén									
Ebéd	Gombaleves Vadas sertésragu Galuska Alma	Lebbencsleves Tökfőzelék Sertés szelet Teljeskiőrlésű kenyér	Zöldségleves Halfilé párizsiasan Párolt rizs Tartár mártás	Frankfurti leves Rozsos kenyér Mákos tészta Gyümölcs	Gyümölcsleves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Saláta joghurt öntettel										
	energia: 799 Kcal szénhidrát: 74 g	fehérje: 34 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,9 g só: 0,9 g	energia: 835 Kcal szénhidrát: 128 g	fehérje: 23 g cukor: 39 g	zsír / telített zs.: 14 g / 4,1 g só: 1,4 g	energia: 830 Kcal szénhidrát: 108 g	fehérje: 28 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 8,3 g só: 1,7 g	energia: 750 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 29 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 16 g / 4,8 g só: 0,9 g	energia: 817 Kcal szénhidrát: 62 g	fehérje: 34 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,6 g só: 1,9 g
	Allergének: tojás; glutén; zeller; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejttermék, laktóz Feltételezhető: glutén; mustár; tejttermék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz; hal; tojás; zeller Feltételezhető: glutén									
Uzsonna	Hamlet Kockasajt TV paprika	Zsemle Csemege szalámi Margarin Fejes saláta	Citromos túrókrém COOP kifli	Vajkrém Tejes kifli Retek	Gyümölcsjoghurt Háztartási keksz										
	energia: 233 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,4 g	energia: 125 Kcal szénhidrát: 16 g	fehérje: 4 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,5 g	energia: 161 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 7 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 0,3 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 15 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,1 g só: 1,2 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 7 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: tejttermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejttermék, laktóz; szója	Allergének: kén-dioxid, szulfít; glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: tojás; diófélék; tejttermék, laktóz; szója; földimogyoró										