

ÓVODA - O

ÉTLAP

2018.05.22 - 2018.05.25

21.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

H É T F Ő

K E D D

S Z E R D A

C S Ū T Ő R T Ő K

P É N T E K



| | H É T F Ő | | K E D D | | S Z E R D A | | C S Ū T Ő R T Ő K | | P É N T E K | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----|---|----|--|------|---|------|-------------|----|----|-----|------|-----|------|----|----|----|-----|------|-----|------|----|----|----|-----|------|-----|
| T | Allergének | | Allergének | | Allergének | | Allergének | | Allergének | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | GYÜMÖLCS TEA PAPRIKA ZSEMLE (1-2) SAJTKRÉM (2) TEJ (2) GLUTÉN (1) | | HOTDOG (1-2-8-10) GYÜMÖLCSLÉ SÚRÍTMÉNYBŐL TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MUSTÁR (10) | | KÍGYÓUBORKA GYÜMÖLCS TEA OLASZ FELVÁGOTT (2-8-10) MARGARIN (2) TELJESKIÓRLÉSŰ KENYÉR (1-8) TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MUSTÁR (10) | | KAKAÓ (2) CROASSON (1-2-3) TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Kcal | F | Zs | Sz | Só | T.zs | Cuk | Kcal | F | Zs | Sz | Só | T.zs | Cuk | Kcal | F | Zs | Sz | Só | T.zs | Cuk | Kcal | F | Zs | Sz | Só | T.zs | Cuk |
| | 167 | 5 | 8 | 24 | 0,3 | 2 | 10 | 391 | 20 | 11 | 52 | 0,9 | 5 | 0 | 326 | 11 | 14 | 38 | 1,4 | 5 | 10 | 211 | 10 | 6 | 39 | 0,6 | 3 | 0 |
| E | Allergének | | Allergének | | Allergének | | Allergének | | Allergének | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | MÁJGALUSKA LEVES M (3-1) BAROMFI VAGDALT SÜTŐBEN (1-3) ZÖLDBAB FŐZELÉK (1-2) TELJESKIÓRLÉSŰ KENYÉR (1-8) BANÁN TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) | | MAGYAROS BURG LEVES KOLB (8-1) MÁKOS TÉSZTA (1-3) ALMA GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) | | TEJFŐLŐS KARALÁBÉ LEVES M (1-2) LECSÓS SZELET (1) PÁROLT RIZSM TEJ (2) GLUTÉN (1) | | GULYÁSLEVES TELJESKIÓRLÉSŰ KENYÉR (1-8) TEJBEGRÍZ KAKAÓ SZÓRATTAL (2-1) ALMA TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Kcal | F | Zs | Sz | Só | T.zs | Cuk | Kcal | F | Zs | Sz | Só | T.zs | Cuk | Kcal | F | Zs | Sz | Só | T.zs | Cuk | Kcal | F | Zs | Sz | Só | T.zs | Cuk |
| | 538 | 34 | 11 | 77 | 1,2 | 3 | 0 | 653 | 21 | 26 | 79 | 1,6 | 8 | 15 | 570 | 21 | 24 | 64 | 0,8 | 5 | 2 | 703 | 25 | 25 | 85 | 1,4 | 7 | 23 |
| U | Allergének | | Allergének | | Allergének | | Allergének | | Allergének | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | KÁVÉ (2) SAJTOS KIFLI (1-2) TEJ (2) GLUTÉN (1) | | JÉGCSAPRETEK SONKA (2-8-10) TELJESKIÓRLÉSŰ ZSEMLE-KIFLI (1-2) KAKAÓ (2) TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MUSTÁR (10) | | KEFIR 100G (2) KIFLI (1-2) TEJ (2) GLUTÉN (1) | | PAPRIKA KENÓMÁJAS (2-8-10) ZSEMLE (1-2) TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MUSTÁR (10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Kcal | F | Zs | Sz | Só | T.zs | Cuk | Kcal | F | Zs | Sz | Só | T.zs | Cuk | Kcal | F | Zs | Sz | Só | T.zs | Cuk | Kcal | F | Zs | Sz | Só | T.zs | Cuk |
| | 277 | 14 | 7 | 36 | 0,0 | 3 | 0 | 288 | 17 | 8 | 36 | 0,5 | 3 | 0 | 151 | 8 | 12 | 17 | 0,2 | 2 | 0 | 160 | 5 | 11 | 13 | 0,3 | 0 | 0 |

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

* T.Zs = Telített zsírsav

Diétás étkeztetést nem vállalunk !

Élelmezésvezető: Syri Katelin...

