

2021. április 12. – 16.

JÁSZAPÁTI ÓVODA	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Körözött (7) Tejles őrleltű grahamb kenyer (1) Zöldpaprika	Trappista sajt (7) Margarin Tejles őrleltű grahamb szezámmagos kifli (1,6,7,11) Kigyóborika	Pizzás csiga (1,3,7)	Zala félévált (6) Margarin Kenyér (1) Retek	Májusi csemege (6) Margarin Tejles őrleltű grahamb zsemle (1) Zöldpaprika
<b>Ebéd</b>	Magyaros burgonyaleves (1,7,9) Tarkonyás hús (1) Vegyes, házi csalamidé	Zöldbableves (1,7) Rántott halfilé (1,3,4) Burgonyapüré (7) Uborkaszálla	Csonleves (1,3,9) Sült csirkemomb Gyümölcsmártás (1,7)	Burgonyagombóc leves (1,3,9) Müstáros serfészelet (1,7,10) Makaróni köret (1)	Sárgaborsó gulyás (1,7,10) Fánk (1,3,7) Gyümölcszele Narancs
<b>Uzsonna</b>	Kenyőmájus (1,6,7) Hosszú zsemle (1)	Kakacós csiga (1,6)	Magyaros vajkrém (7) Tejles őrleltű grahamb kenyer (1) Fejes saláta	Kocka sajt (7) Tejles őrleltű grahamb kifli (1,6,7)	Pulyka sonka (1,6,7) Margarin Magas kifli (1,6,11)
	<p>energia 259 kcal fehérje 14,7 g zsír 5,5 g szénhidrát 44,4 g</p> <p>szénhidrát 36,4 g cukor 0,9 g zsír 5,5 g fehérje 14,7 g</p>	<p>energia 244 kcal fehérje 15,5 g zsír 14,9 g szénhidrát 21,0 g</p> <p>szénhidrát 32 g cukor 3,5 g zsír 8,5 g fehérje 15,5 g</p>	<p>energia 277 kcal fehérje 5,6 g zsír 12,3 g szénhidrát 37,0 g</p> <p>szénhidrát 35,1 g cukor 5 g zsír 8,9 g fehérje 5,6 g</p>	<p>energia 259 kcal fehérje 13,8 g zsír 5,4 g szénhidrát 31,9 g</p> <p>szénhidrát 37,5 g cukor 0,9 g zsír 1,1 g fehérje 13,8 g</p>	<p>energia 317 kcal fehérje 14,5 g zsír 5,5 g szénhidrát 31,0 g</p> <p>szénhidrát 42,2 g cukor 1,9 g zsír 0,9 g fehérje 14,5 g</p>
	<p>energia 477 kcal fehérje 25,1 g zsír 8,5 g szénhidrát 74,4 g</p> <p>szénhidrát 71,5 g cukor 5 g zsír 8,4 g fehérje 25,1 g</p>	<p>energia 516 kcal fehérje 29,4 g zsír 7,9 g szénhidrát 70,3 g</p> <p>szénhidrát 72,1 g cukor 4 g zsír 7 g fehérje 29,4 g</p>	<p>energia 543 kcal fehérje 25,5 g zsír 13,3 g szénhidrát 37,0 g</p> <p>szénhidrát 77,7 g cukor 30,3 g zsír 14,9 g fehérje 25,5 g</p>	<p>energia 450 kcal fehérje 25,7 g zsír 9,9 g szénhidrát 57,9 g</p> <p>szénhidrát 53 g cukor 0,9 g zsír 0,4 g fehérje 25,7 g</p>	<p>energia 527 kcal fehérje 25,5 g zsír 10,6 g szénhidrát 37,5 g</p> <p>szénhidrát 78,7 g cukor 0,4 g zsír 0,2 g fehérje 25,5 g</p>
	<p>energia 216 kcal fehérje 8,3 g zsír 5,9 g szénhidrát 25,9 g</p> <p>szénhidrát 30,3 g cukor 0,9 g zsír 5,9 g fehérje 8,3 g</p>	<p>energia 153 kcal fehérje 8,7 g zsír 5,9 g szénhidrát 21,0 g</p> <p>szénhidrát 24,4 g cukor 9,7 g zsír 0,9 g fehérje 8,7 g</p>	<p>energia 157 kcal fehérje 4,8 g zsír 4,2 g szénhidrát 27,0 g</p> <p>szénhidrát 24,9 g cukor 0 g zsír 0,6 g fehérje 4,8 g</p>	<p>energia 252 kcal fehérje 10,2 g zsír 8,6 g szénhidrát 21,0 g</p> <p>szénhidrát 24,3 g cukor 0,2 g zsír 1 g fehérje 10,2 g</p>	<p>energia 249 kcal fehérje 7,1 g zsír 8,9 g szénhidrát 21,0 g</p> <p>szénhidrát 22,5 g cukor 0,1 g zsír 0,3 g fehérje 7,1 g</p>

Az ételfelvételkor a következőket kell figyelembe venni:

Allergiák: 1-glutén, 2-traj, 3-tojások, 4-hal, 5-félfilmogatóró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezámmag, 12-kén-dioxid, 13-szilikon



2021. április 12 – 16.

GLUTÉNMENTES		Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
ÓVODA		Tej (7) Körözött (7) Gluténmentes kenyér Zöldpaprika		Kakaó (7) Trappista sajt (7) Margarin Gluténmentes kenyér Kjövőborka		Citromos lez Méz Margarin Gluténmentes kenyér		Tej (7) Diétás felvágott Margarin Gluténmentes kenyér Relek		Tejes kávé (7) Diétás felvágott Margarin Gluténmentes kenyér Zöldpaprika	
<b>Tízórai</b>		energia 2551 kcal zsír 12,6 g zsi 2,2 g fehérje 25,0 g	sztérsav 32,4 g cukor 1,4 g sz 0,5 g	energia 9751 kcal zsír 17,5 g zsi 16,7 g fehérje 25,0 g	sztérsav 35 g cukor 4,9 g sz 0,8 g	energia 2291 kcal zsír 2,2 g zsi 5,1 g fehérje 25,0 g	sztérsav 42,2 g cukor 22,6 g sz 0,5 g	energia 2761 kcal zsír 13,7 g zsi 5,5 g fehérje 27,0 g	sztérsav 31,1 g cukor 1,4 g sz 0,7 g	energia 2731 kcal zsír 13,7 g zsi 5,6 g fehérje 25,0 g	sztérsav 32,4 g cukor 2,4 g sz 0,7 g
<b>Ebéd</b>		Magyaros burgonyaleves (9) Tartonyás hús Vegyes, házi csalamádé		Zöldbableves Sertésstift Burgonyapüré Uborkasaláta		Csontleves (9) Stift csirkecomb Gyümölcsmártás		Zöldbableves (9) Mustáros sertészellet (10) Makaróni köret		Gulvásleves (9) Lekváros tészta Naranccs	
	energia 504 kcal zsír 15,7 g zsi 12,5 g fehérje 21,4 g	sztérsav 74,5 g cukor 5,6 g sz 2,7 g	energia 5521 kcal zsír 20,2 g zsi 16,1 g fehérje 21,4 g	sztérsav 61,5 g cukor 4 g sz 1,4 g	energia 4154 kcal zsír 17,3 g zsi 5,7 g fehérje 21,4 g	sztérsav 67,9 g cukor 15,9 g sz 2,7 g	energia 4241 kcal zsír 17,5 g zsi 9,3 g fehérje 21,4 g	sztérsav 52,7 g cukor 0 g sz 2,8 g	energia 693 kcal zsír 15,4 g zsi 12,2 g fehérje 21,4 g	sztérsav 102,2 g cukor 16,7 g sz 0,8 g	
<b>Uzsonna</b>		Kenőmájás diétás Gluténmentes kenyér		Lekvár Margarin Gluténmentes kenyér		Házi húspástétom Gluténmentes kenyér Fejes saláta		Kenőmájás diétás Gluténmentes kenyér		Diétás felvágott Margarin Gluténmentes kenyér	
	energia 189 kcal zsír 5,3 g zsi 6,5 g fehérje 21,4 g	sztérsav 20,1 g cukor 1,4 g sz 0,4 g	energia 2191 kcal zsír 2,4 g zsi 5,1 g fehérje 21,4 g	sztérsav 53 g cukor 12,2 g sz 0,5 g	energia 1591 kcal zsír 6,5 g zsi 5,9 g fehérje 21,4 g	sztérsav 20,5 g cukor 1,4 g sz 0,5 g	energia 1591 kcal zsír 5,3 g zsi 6,6 g fehérje 21,4 g	sztérsav 20,1 g cukor 1,4 g sz 0,4 g	energia 154 kcal zsír 5,5 g zsi 6,6 g fehérje 21,4 g	sztérsav 20,1 g cukor 1,4 g sz 0,7 g	

Az étlapváltoztatási jogot fenntartjuk!  
Allergiének: 1-glutén, 2-zsír, 3-tojások, 4-hal, 5-földmogyoró, 6-szójából, 7-tej, 8-dióhéj, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-poharostűk

