Jászapáti Óvoda

INNOVEN Menza

2022. június 20. – 24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7) Szezámmagos vajkrém (7,11) Sajtos zsemle (1,7) Kígyóuborka energia 299 kcal szénhidr.42,2 g fehérje 13,7 g cukor 0 g zsír 7,5 g só 0,9 g telített zsír 0 g	Kakaó (7) Kefires túrókrém (7) Magvas kifli (1,6,11) Zöldpaprika energia 261 kcal szénhidr.31,8 g fehérje 13,8 g cukor 3,5 g zsír 7,9 g só 0,5 g telített zsír 0 g	Tej (7) Trappista sajt (7) Margarin Teljesőrlésű graham zsemle (1) Pritamin paprika energia 309 kcal szénhidr.26,6 g fehérje 17,9 g cukor 0 g zsír 13,7 g só 0,7 g telített zsír 0 g	Zabkása gyümölccsel (1,7) energia 300 kcal szénhidr.41 g fehérje 11,5 g cukor 8,1 g zsír 9,2 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Tej (7) Főtt tojás karika (3) Margarin Zsemle (1) energia 357 kcal szénhidr.46,5 g fehérje 17 g cukor 0 g zsír 10,3 g só 0,9 g telített zsír 0 g
Ebéd	Húsleves (1,3,9) Tejszínes, kukoricás csirkecomb tokány (1,7) Bulgur (1) energia 470 kcal szénhidr.77,2 g fehérje 21,1 g cukor 0 g zsír 8,9 g só 0,2 g telített zsír 0,7 g	Májgaluska leves (1,3,9) Sertéssült Almamártás (1,7) energia 610 kcal szénhidr.89,3 g fehérje 32,6 g cukor 31,7 g zsír 12,3 g só 0,3 g telített zsír 5,6 g	Karfiolleves (1,7) Sertés rizottó (1) Csemege uborka (12) energia 478 kcal szénhidr.78,7 g fehérje 23,3 g cukor 0,5 g zsír 6,3 g só 0,6 g telített zsír 3,4 g	Zöldborsóleves (1,3,9) Sajtos tejfölös halfilé (1,4,7) Burgonya köret Friss saláta (10) energia 550 kcal szénhidr.77,5 g fehérje 29,4 g cukor 0 g zsír 10,4 g só 0,5 g telített zsír 0,4 g	Sárgaborsó gulyás (1,7,10) Túrós tészta (1,7) Alma energia 508 kcal szénhidr.70,7 g fehérje 31,2 g cukor 1 g zsír 9,8 g só 0,3 g telített zsír 2,7 g
Uzsonna	Pulyka sonka (1,6,7) Margarin Teljes őrlésű graham kenyér (1) energia 155 kcal szénhidr.24,1 g fehérje 4,6 g cukor 0 g zsír 2,8 g só 0,7 g telített zsír 0 g	Száraz szalámi Margarin Teljesőrlésű graham zsemle (1) energia 141 kcal szénhidr.14,9 g fehérje 4 g cukor 0 g zsír 6,9 g só 0,4 g telített zsír 0,2 g	Puding (7) Háztartási keksz (1,3,5,6,7,8,12) energia 266 kcal szénhidr.43 g fehérje 6,9 g cukor 35,6 g zsír 6,9 g só 0,3 g telített zsír 0 g	Zala felvágott (6) Margarin Teljes őrlésű graham kenyér (1) Retek energia 190 kcal szénhidr.24,6 g fehérje 7,6 g cukor 0 g zsír 6,4 g só 0,7 g telített zsír 0,1 g	Házi húspástétom (3,10) Teljes őrlésű graham kenyér (1) Fejes saláta energia 168 kcal szénhidr.24,8 g fehérje 8,8 g cukor 0 g zsír 3,5 g só 0,6 g telített zsír 1,7 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezámmag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek

INNOVEN Kft. 2740 Abony, Kálvin u. 9. 13030-2-13 12-200