

2022. június 20 – 24.

INNÖVEN  
Menza

<b>ÓVODA</b> TEL. TOJÁSMENTES	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	<p>Citromos tea Kenőmájás diétás Kenyér (1) Kgyőúborka</p> <p>energia 190 kcal fehérje 6,3 g zsír 5,9 g lelített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 26,5 g cukor 5 g só 0,7 g</p>	<p>Citromos tea Hamis körözött (kölessel) Kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 224 kcal fehérje 5,7 g zsír 2,2 g lelített zsír 0,2 g</p> <p>szénhidr. 43,9 g cukor 5 g só 0,9 g</p>	<p>Citromos tea Diétás felvágott Margarin Kenyér (1) Pritamin paprika</p> <p>energia 142 kcal fehérje 6,9 g zsír 2,7 g lelített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 21,7 g cukor 5 g só 0,8 g</p>	<p>Gyümölcssturmix gabonaitallal, zápbepellyel</p> <p>energia 89 kcal fehérje 1,6 g zsír 2,4 g lelített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 14,1 g cukor 8,1 g só 0,3 g</p>	<p>Citromos tea Lekvár Margarin Kenyér (1)</p> <p>energia 166 kcal fehérje 2,9 g zsír 2,4 g lelített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 32,3 g cukor 11 g só 0,8 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Húsleves (9) Rizs főzőkrémnes kukoricás sertéscomb tokány (1) Köles</p> <p>energia 559 kcal fehérje 21,1 g zsír 12,4 g lelített zsír 4,2 g</p> <p>szénhidr. 84,5 g cukor 0 g só 0,2 g</p>	<p>Magyaros gombaleves (1) Sertéssült (1) Almamártás (1)</p> <p>energia 483 kcal fehérje 23,9 g zsír 9,9 g lelített zsír 5,2 g</p> <p>szénhidr. 72 g cukor 10,4 g só 0,1 g</p>	<p>Karfiollevés (1) Sertés rizóltó (1) Csenege uborka (12)</p> <p>energia 642 kcal fehérje 23,9 g zsír 14,6 g lelített zsír 4,4 g</p> <p>szénhidr. 100,1 g cukor 0,3 g só 0,8 g</p>	<p>Zöldborsólevés (9) Brassói aprópecsenye (1) Friss saláta (10)</p> <p>energia 639 kcal fehérje 23,3 g zsír 12,2 g lelített zsír 4,6 g</p> <p>szénhidr. 100,5 g cukor 0 g só 0,3 g</p>	<p>Sárgaborsó gulyás (1,10) Grízes tészta Gyümölcsvelő Alma</p> <p>energia 564 kcal fehérje 22,3 g zsír 12,5 g lelített zsír 4,6 g</p> <p>szénhidr. 86,5 g cukor 11,9 g só 0,2 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Diétás felvágott Margarin Kenyér (1)</p> <p>energia 166 kcal fehérje 9,7 g zsír 4,5 g lelített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 21,2 g cukor 0 g só 1,1 g</p>	<p>Száraz szalámi diétás Margarin Kenyér (1)</p> <p>energia 198 kcal fehérje 6,1 g zsír 7 g lelített zsír 0,2 g</p> <p>szénhidr. 26,3 g cukor 0 g só 1 g</p>	<p>Méz Margarin Kenyér (1)</p> <p>energia 117 kcal fehérje 2,2 g zsír 1,2 g lelített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 23,9 g cukor 8,1 g só 0,8 g</p>	<p>Párizsi diétás Margarin Kenyér (1) Relek</p> <p>energia 166 kcal fehérje 5,8 g zsír 5,6 g lelített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 27,2 g cukor 0,1 g só 1,4 g</p>	<p>Házi húspászlétom Kenyér (1) Fejes saláta</p> <p>energia 171 kcal fehérje 8,1 g zsír 3,1 g lelített zsír 1,7 g</p> <p>szénhidr. 26,9 g cukor 0 g só 1 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

27-0-ANCHS  
Kálvária u. 9.  
36300-2-13  
20010829