

2022. június 20 – 24.

INNOVEN  
Menza

ÓVODA TEL. TOJÁS, SZOJAMENTES	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p><b>Tízórai</b></p>	<p>Citromos tea Kenőmájás diétás Kenyér (1) Kgyóboborka</p> <p>energia 190 kcal fehérje 6,3 g zsír 5,9 g lehető zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 26,6 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 lehető 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) Prlamin paprika</p> <p>energia 142 kcal fehérje 6,9 g zsír 2,7 g lehető zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 21,7 g cukor 5 g só 0,8 g</p>	<p>Gyümölcssturmix gabonaitallal, zabpehellyel</p> <p>energia 89 kcal fehérje 1,6 g zsír 2,4 g lehető 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 106 kcal fehérje 2,9 g zsír 2,4 g lehető zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 32,3 g cukor 11 g só 0,6 g</p>
<p><b>Ebéd</b></p>	<p>Húsleves (9) Rizs főzőkrémes kukoricás sertéscomb tokány (1) Köles</p> <p>energia 553 kcal fehérje 21,1 g zsír 12,4 g lehető 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 lehető zsír 5,2 g</p> <p>szénhidr. 72 g cukor 10,4 g só 0,1 g</p>	<p>Karfiollevés (1) Sertés rizottó (1) Csemege uborka (12)</p> <p>energia 642 kcal fehérje 23,9 g zsír 14,6 g lehető zsír 4,4 g</p> <p>szénhidr. 100,1 g cukor 0,3 g só 0,6 g</p>	<p>Zöldborsóleves (9) Brassói aprópecsenye (1) Frisz saláta (10) Retek</p> <p>energia 539 kcal fehérje 23,3 g zsír 12,2 g lehető zsír 4,6 g</p> <p>szénhidr. 100,6 g cukor 0 g só 0,3 g</p>	<p>Sárgaréz gulyás (1,10) Grízes tészta Gyümölcsvelő Alma</p> <p>energia 564 kcal fehérje 22,3 g zsír 12,5 g lehető zsír 4,6 g</p> <p>szénhidr. 85,5 g cukor 11,9 g só 0,2 g</p>
<p><b>Uzsonna</b></p>	<p>Diétás felvágott Margarin Kenyér (1)</p> <p>energia 166 kcal fehérje 9,7 g zsír 4,5 g lehető zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 21,2 g cukor 0 g só 1,1 g</p>	<p>Száraz szalami diétás Margarin Kenyér (1)</p> <p>energia 198 kcal fehérje 6,1 g zsír 7 g lehető 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 lehető zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 23,9 g cukor 8,1 g só 0,6 g</p>	<p>Párizsi diétás Margarin Kenyér (1) Retek</p> <p>energia 166 kcal fehérje 5,8 g zsír 5,6 g lehető zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 27,2 g cukor 0,1 g só 1,4 g</p>	<p>Házi húspástétom Kenyér (1) Fejes saláta</p> <p>energia 171 kcal fehérje 8,1 g zsír 3,1 g lehető zsír 1,7 g</p> <p>szénhidr. 26,9 g cukor 0 g só 1 g</p>

Az étlapalkotás jogát fenntartjuk!

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

2746 Abony,  
Kálvária közút 2-13  
A Kálvária 9.  
CIBAFÉNY KFT.  
Ménza  
2022. június 20-24.