

2023. február 20. – 24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7) Kenőmájus (1,6,7) Tejles őrlésű grahann káfi (1,6,7)	Tej (7) Házi sajtkrém (7) Korpás zsemle (1) Pöréahajma	Kakao (7) Májusi csemege (6) Margarin	Citromos tea Körözött (7) Rozsos zsemle (1) Zöldpaprika	Karamell (7) Főtt tojás kanika (3) Margarin Tejlesőrlésű grahann olaszkihi (1)
	energia 345 kcal fehérje 16 g zsír 0,6 g telített zsír 2,5 g	energia 331 kcal fehérje 17,9 g zsír 15,2 g telített zsír 0,9 g	energia 274 kcal fehérje 12,6 g zsír 8,5 g telített zsír 0 g	energia 241 kcal fehérje 8,1 g zsír 4,3 g telített zsír 0 g	energia 285 kcal fehérje 14,6 g zsír 11 g telített zsír 0 g
	szénhidr 44,5 g cukor 0,2 g só 1 g	szénhidr 28,2 g cukor 0 g só 0,7 g	szénhidr 34 g cukor 3,5 g só 0,7 g	szénhidr 40,9 g cukor 5 g só 0,7 g	szénhidr 30,2 g cukor 5 g só 0,5 g
Ebéd	Magyaros burgonyaleves (1,7,9) Csemege karaj, pecsenyével (1) Egresmártás (1,7)	Zabgaluska leves (1,3,9) Bakonyi puljakotmány (1,7) Orsó teszta köret (1) Csemege uborka (12)	Paradisomleves (1,3,9) Szerámmagos, rinitott hahile (1,3,4,11) Tartármártás (3,7,10) Párolt rizs	Zöldsegleves (1,3,9) Sertéspörkölt (1) Sárgaborsó főzelék (1,7,10)	Sósleves (1,7,12) Mákos teszta (1) Mandarin
	energia 504 kcal fehérje 28,9 g zsír 8,9 g telített zsír 1,7 g	energia 508 kcal fehérje 27,2 g zsír 19 g telített zsír 0,9 g	energia 505 kcal fehérje 36,6 g zsír 18,7 g telített zsír 0,3 g	energia 505 kcal fehérje 33,6 g zsír 5,7 g telített zsír 6,1 g	energia 411 kcal fehérje 19,3 g zsír 8,6 g telített zsír 2,6 g
	szénhidr 73,2 g cukor 19,8 g só 0,2 g	szénhidr 67,8 g cukor 0,5 g só 0,8 g	szénhidr 81,3 g cukor 5,1 g só 0,3 g	szénhidr 67,7 g cukor 0 g só 0,2 g	szénhidr 81,2 g cukor 3 g só 0,1 g
Uzsonna	Vajkrém (7) Lennmagvas kenyér (1) Kégyóuborka	Párizsi (1,6,7) Margarin Tejles kiőrlésű grahann kenyér (1)	Házi húspástatóm (3,10) Zsemle, magos (1,6) Retek	Gépsonka (6) Margarin Tejles őrlésű grahann kenyér (1)	Trappista sajt (7) Margarin Kenyer (1) Fejes saláta
	energia 142 kcal fehérje 4 g zsír 2,1 g telített zsír 0 g	energia 155 kcal fehérje 5,9 g zsír 6 g telített zsír 0,1 g	energia 127 kcal fehérje 7 g zsír 3,6 g telített zsír 1,7 g	energia 158 kcal fehérje 6,5 g zsír 3,9 g telített zsír 0 g	energia 282 kcal fehérje 12,2 g zsír 10,9 g telített zsír 0 g
	szénhidr 25,7 g cukor 0 g só 0,6 g	szénhidr 19,2 g cukor 0 g só 0,5 g	szénhidr 15,9 g cukor 0 g só 0,5 g	szénhidr 24,1 g cukor 0 g só 0,7 g	szénhidr 27,2 g cukor 0 g só 1,3 g

Az ételaprátoztatás jogát fenntartjuk!

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

ÉTELAPRÁTOZTATÁS
2023.02.20-24.
Aztudoré
Kovács
Krisztina

2023. február 20 - 24.

INN@VEN
Mentzer

<p>ÓVODA TEJMENTES</p>	<p>Hétfő</p>	<p>Kedd</p>	<p>Szerda</p>	<p>Csütörtök</p>	<p>Péntek</p>
<p>Tízórai</p>	<p>Citromos tea Kenőmájas diétás Kenyér (1)</p>	<p>Citromos tea Sonnakrém házi Kenyér (1) Pöréhegyema</p>	<p>Citromos tea Szálaz szalámi diétás Margarin Kenyér (1)</p>	<p>Citromos tea Háms kötözött (kölessel) Kenyér (1) Zöldpaprika</p>	<p>Citromos tea Diétás felvágott Margarin Kenyér (1)</p>
<p>Ébéd</p>	<p>Magyaros burgonyaleves (1,9) Csemege karaj, pecsenyével Egresmártás (1)</p>	<p>Kertészleves (1,3,9) Bakonyi sertéscsóny (1) Tészta köret (1) Csemege uborka (1,2)</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Ránított sertéscsóny (1,3) Párolt rizs Céklasaláta</p>	<p>Zöldsegleves (1,3,9) Sertéscsónkolt (1) Sárgaborsó főzelék (1)</p>	<p>Sesli leves (1,12) Mákos tészta (1) Mandarin</p>
<p>Uzsonna</p>	<p>Csicserborsó krenn (10) Kenyér (1) Kégyóndorka</p>	<p>Parizsi diétás Margarin Kenyér (1)</p>	<p>Házi húspástétom Kenyér (1) Retek</p>	<p>Diétás felvágott Margarin Kenyér (1)</p>	<p>Kenőmájas diétás Margarin Kenyér (1) Fejes saláta</p>

Az ételapályoztatás jogát fenntartjuk!

Allergének: 1-glutén, 2-fél, 3-tojások, 4-hal, 5-földalmogyó, 6-szójában, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezámmag, 12-ken-dioxid, 13-esiltingűrt, 14-puhatestűk

INN@VEN
Mentzer

2023. február 20 - 24.

INNOVEN
Ménza

ÓVODA GLUTÉNMENTES	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Chironnos tea Kendőnás diétás Gluténmentes kenyér</p> <p>energia 210 kcal fehérje 5,3 g zsír 8,6 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 25,3 g cukor 6,4 g só 0,4 g</p>	<p>Chironnos tea Sonia krém házi Gluténmentes kenyér Póréhagyma</p> <p>energia 180 kcal fehérje 2,6 g zsír 4 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 26,5 g cukor 6,4 g só 0,5 g</p>	<p>Chironnos tea Szárít szalámi diétás Margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>energia 226 kcal fehérje 4,7 g zsír 10,7 g telített zsír 0,2 g</p> <p>szénhidr. 26,2 g cukor 6,4 g só 0,6 g</p>	<p>Chironnos tea Hamis hórókölt (köllessel) Gluténmentes kenyér Zöldpaprika</p> <p>energia 234 kcal fehérje 4,7 g zsír 4,9 g telített zsír 0,2 g</p> <p>szénhidr. 40,3 g cukor 6,4 g só 0,5 g</p>	<p>Chironnos tea Diétás felvágott Margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>energia 211 kcal fehérje 8,0 g zsír 7,2 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 26,3 g cukor 6,4 g só 0,8 g</p>
Ébéd	<p>Magyaros burgonyaleves (7,9) Csemege karaj, pecsényelével Egresmártás (7)</p> <p>energia 603 kcal fehérje 22,8 g zsír 22,3 g telített zsír 1,9 g</p> <p>szénhidr. 72,7 g cukor 14,9 g só 0,2 g</p>	<p>Kertészleves (9) Rakotyi sertéstoplány (7) Tészta köret Csemege uborka (12)</p> <p>energia 576 kcal fehérje 20,4 g zsír 18,2 g telített zsír 4,9 g</p> <p>szénhidr. 78,9 g cukor 0,3 g só 0,6 g</p>	<p>Paradisomleves (9) Rántott sertésszelet (3) Párolt rizs Ceklasaláta</p> <p>energia 519 kcal fehérje 13,6 g zsír 9,9 g telített zsír 1,8 g</p> <p>szénhidr. 65,4 g cukor 19,8 g só 0,2 g</p>	<p>Zöldsegleves (9) Sertéstoplánt Sárgaborsó főzelék (7)</p> <p>energia 602 kcal fehérje 31,5 g zsír 11,9 g telített zsír 5,5 g</p> <p>szénhidr. 68,8 g cukor 0 g só 0,3 g</p>	<p>Sesleves (7,12) Mikos tészta Mandarin</p> <p>energia 612 kcal fehérje 18,4 g zsír 11,6 g telített zsír 2,9 g</p> <p>szénhidr. 103,9 g cukor 10 g só 0,3 g</p>
Uzsonna	<p>Csicserborsó krém (10) Gluténmentes kenyér Klgyőuborka</p> <p>energia 203 kcal fehérje 8,4 g zsír 4,4 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 33 g cukor 1,4 g só 0,5 g</p>	<p>Parizsi diétás Margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>energia 164 kcal fehérje 3,7 g zsír 8,7 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 16,4 g cukor 1,2 g só 0,8 g</p>	<p>Házi húspásteleom Gluténmentes kenyér Retek</p> <p>energia 167 kcal fehérje 6,6 g zsír 5,5 g telített zsír 1,7 g</p> <p>szénhidr. 20,7 g cukor 1,4 g só 0,5 g</p>	<p>Diétás felvágott Margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>energia 196 kcal fehérje 8,9 g zsír 8,2 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 20,1 g cukor 1,4 g só 0,8 g</p>	<p>Kendőnás diétás Margarin Gluténmentes kenyér Fejes saláta</p> <p>energia 210 kcal fehérje 5,6 g zsír 10,7 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 20,5 g cukor 1,4 g só 0,5 g</p>

Az ételapokozatás jogát fenntartjuk!

Allergének: 1-glutén, 2-trák, 3-tojások, 4-hal, 5-földmogyoró, 6-szójából, 7-tej, 8-dióhéj, 9-zeller, 10-mustár, 11-szervizmag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestiek

INNOVEN
Ménza