

2022. október 10. – 14.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Tej (7) Magyaros vajkrém (7) Sajtos kifli (1,7) Zöldpaprika</p> <p>energia 398 kcal fehérje 14,9 g zsír 12,5 g lehető zsír 0 g</p> <p>szénhidr: 54,3 g cukor 0 g só 1,2 g</p>	<p>Tej (7) Gabonapehely (1,7) Sárga</p> <p>energia 258 kcal fehérje 9,2 g zsír 4,7 g lehető zsír 0 g</p> <p>szénhidr: 42,5 g cukor 8,6 g só 0,1 g</p>	<p>Tejes kávé (7) Méz Margarin Foszfós kalács (1,3,7)</p> <p>energia 320 kcal fehérje 10,1 g zsír 8,5 g lehető zsír 0 g</p> <p>szénhidr: 49,1 g cukor 12,4 g só 0,6 g</p>	<p>Tej (7) Tojáspástétom (3,10) Tejles örlésű graham kenyér (1) Pritamin paprika</p> <p>energia 292 kcal fehérje 16,7 g zsír 8,4 g lehető zsír 0 g</p> <p>szénhidr: 35,7 g cukor 0 g só 0,7 g</p>	<p>Kakao (7) Sajtkrém (7) Zsemle (1) Pritamin paprika</p> <p>energia 328 kcal fehérje 13,2 g zsír 6,4 g lehető zsír 0 g</p> <p>szénhidr: 52 g cukor 4,4 g só 0,9 g</p>
<p>Húsleves (1,3,9) Nátrú csirkemell Meggy mártás (1,7)</p> <p>energia 424 kcal fehérje 26,7 g zsír 4,8 g lehető zsír 0,3 g</p> <p>szénhidr: 65,4 g cukor 9,9 g só 0,3 g</p>	<p>Reszelt tészaléves (1,3,9) Rántott halfilé (1,3,4) Zöldspárga rizs</p> <p>energia 527 kcal fehérje 25,9 g zsír 9,7 g lehető zsír 0,3 g</p> <p>szénhidr: 80,9 g cukor 0 g só 0,2 g</p>	<p>Zöldbableves (1,7) Olasz csirkeragu (1,6) Penne tészta köret (1)</p> <p>energia 595 kcal fehérje 29 g zsír 8,9 g lehető zsír 3,6 g</p> <p>szénhidr: 95,8 g cukor 1 g só 0,3 g</p>	<p>Majguluska leves (1,3,9) Csirke aranytálér (1,3,6,7,9,10,11) Zöldborsófőzelék (1,7)</p> <p>energia 492 kcal fehérje 29,2 g zsír 12,1 g lehető zsír 0,4 g</p> <p>szénhidr: 64 g cukor 2,5 g só 0,5 g</p>	<p>Babgulyás (1,9) Sárga gombóc (1,3,7)</p> <p>energia 421 kcal fehérje 19,5 g zsír 4,1 g lehető zsír 2,6 g</p> <p>szénhidr: 74,5 g cukor 30,1 g só 0,2 g</p>
<p>Zala felvágott (6) Margarin Tejlesörletű graham zsemle (1)</p> <p>energia 142 kcal fehérje 5,6 g zsír 6,2 g lehető zsír 0,1 g</p> <p>szénhidr: 15 g cukor 0 g só 0,5 g</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Tejlesörletű graham zsemle (1)</p> <p>energia 206 kcal fehérje 10,8 g zsír 10,7 g lehető zsír 0 g</p> <p>szénhidr: 15,4 g cukor 0 g só 0,7 g</p>	<p>Kenőmájás (1,6,7) Tejlesörletű graham zsemle (1) Retek</p> <p>energia 141 kcal fehérje 5,9 g zsír 5,8 g lehető zsír 2,5 g</p> <p>szénhidr: 15,4 g cukor 0 g só 0,6 g</p>	<p>Kifli (1,6,7) Túrós desszert (5,6,7,8)</p> <p>energia 200 kcal fehérje 6,5 g zsír 6,4 g lehető zsír 0 g</p> <p>szénhidr: 28 g cukor 5,1 g só 0,3 g</p>	<p>Gépsonka (6) Margarin Tejles örlésű graham kenyér (1)</p> <p>energia 156 kcal fehérje 6,5 g zsír 3,8 g lehető zsír 0 g</p> <p>szénhidr: 24,1 g cukor 0 g só 0,7 g</p>
<p>Uzsonna</p> <p>energia 142 kcal fehérje 5,6 g zsír 6,2 g lehető zsír 0,1 g</p> <p>szénhidr: 15 g cukor 0 g só 0,5 g</p>	<p>energia 206 kcal fehérje 10,8 g zsír 10,7 g lehető zsír 0 g</p> <p>szénhidr: 15,4 g cukor 0 g só 0,7 g</p>	<p>energia 141 kcal fehérje 5,9 g zsír 5,8 g lehető zsír 2,5 g</p> <p>szénhidr: 15,4 g cukor 0 g só 0,6 g</p>	<p>energia 200 kcal fehérje 6,5 g zsír 6,4 g lehető zsír 0 g</p> <p>szénhidr: 28 g cukor 5,1 g só 0,3 g</p>	<p>energia 156 kcal fehérje 6,5 g zsír 3,8 g lehető zsír 0 g</p> <p>szénhidr: 24,1 g cukor 0 g só 0,7 g</p>

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földalmozgató, 6-szójában, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestiek

2022. október 10 - 14.

INNOVEN
Mensa

<u>ÓVODA</u> <u>TEJMENTES</u>	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Házi húspástétom (3,10) Kenyér (1) Zöldpaprika	Gabonaital Kukoricapehely	Citromos tea Méz Margarin Kenyér (1)	Citromos tea Tojáspestétom (3,10) Kenyér (1) Piritamin paprika	Citromos tea Kenőmájás diétás Margarin Kenyér (1) Piritamin paprika
	energia 199 kcal fehérje 8,2 g zsír 3,5 g telített zsír 1,7 g	energia 218 kcal fehérje 3,4 g zsír 3,2 g telített zsír 0 g	energia 207 kcal fehérje 3,7 g zsír 3,4 g telített zsír 0 g	energia 222 kcal fehérje 9,3 g zsír 5,4 g telített zsír 0 g	energia 244 kcal fehérje 7 g zsír 9 g telített zsír 0 g
	szénhidr. 32,5 g cukor 5 g só 0,9 g	szénhidr. 42,2 g cukor 14,4 g só 0,3 g	szénhidr. 39,6 g cukor 13,1 g só 1 g	szénhidr. 32,6 g cukor 5 g só 1 g	szénhidr. 32,2 g cukor 5 g só 1 g
Tízórai	Sárgarépa szeletek	Reszelt alma, mézzel, dióval (8)	Szilva	Körte	Alma
energia 24 kcal fehérje 0,7 g zsír 0,1 g telített zsír 0 g	energia 101 kcal fehérje 2,3 g zsír 5,7 g telített zsír 0 g	energia 42 kcal fehérje 0,9 g zsír 1,1 g telített zsír 0 g	energia 58 kcal fehérje 0,4 g zsír 0,3 g telített zsír 0 g	energia 34 kcal fehérje 0,4 g zsír 0 g telített zsír 0 g	energia 34 kcal fehérje 0,4 g zsír 0 g telített zsír 0 g
	szénhidr. 4,9 g cukor 0 g só 0,1 g	szénhidr. 9,7 g cukor 0,8 g só 0 g	szénhidr. 6,6 g cukor 0 g só 0 g	szénhidr. 13,2 g cukor 0 g só 0 g	szénhidr. 7,7 g cukor 0 g só 0 g
Ebéd	Húsleves (1,3,9) Natúr csirkemell (1) Meggyvárás (1)	Zöldszegleves (1,3,9) Rántott halfilé (1,3,4) Zöldséges rizs	Zöldbableves (1) Olasz csirkereagu (1,6) Penne készia körett (1)	Májgaluska leves (1,3,9) Sült pulykacomb filé Zöldborsófőzelék (1)	Babgulyás (1,9) Dejős metélt (1)
energia 628 kcal fehérje 32,9 g zsír 11,8 g telített zsír 0,5 g	energia 580 kcal fehérje 25,9 g zsír 9,5 g telített zsír 0,4 g	energia 570 kcal fehérje 25,7 g zsír 9,8 g telített zsír 3,6 g	energia 572 kcal fehérje 32,5 g zsír 13,7 g telített zsír 1,3 g	energia 632 kcal fehérje 26,9 g zsír 14,6 g telített zsír 2,8 g	energia 632 kcal fehérje 26,9 g zsír 14,6 g telített zsír 2,8 g
	szénhidr. 92,4 g cukor 9,9 g só 0,2 g	szénhidr. 89,3 g cukor 0 g só 0,3 g	szénhidr. 90,9 g cukor 1 g só 0,3 g	szénhidr. 77,4 g cukor 9,9 g só 0,3 g	szénhidr. 95,1 g cukor 3,2 g só 0,2 g

Az ételapályhoz tartozás jogát fenntartjuk!

Allergének: 1-glutén, 2-riák, 3-tojások, 4-hal, 5-földmogyoró, 6-sója/bab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szazámmag, 12-kén-dioxid, 13-csillogfűrt, 14-pulhatosíték

2022. október 10 - 14.

INNÖVEN
Mensza

ÓVODA GLUTÉNMENTES	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7) Magyaros vajkrém (7) Gluténmentes kenyér Zöldpaprika	Tej (7) Lekvár Margarin Gluténmentes kenyér	Tejes kávé (7) Méz Margarin Gluténmentes kenyér	Tej (7) Tojáspástétom (3,10) Gluténmentes kenyér Pitamin paprika	Kakaó (7) Sajtkrém (7) Gluténmentes kenyér Pitamin paprika
Ebéd	Húsleves (9) Natur csirkemell Meggy mártás (7)	Zöldsegleves (9) Rántott hal (3,4) Zöldseséges rizs	Zöldbableves (7) Olasz csirkeragu (6) Orsó tészta köret	Májgaluska leves (3,9) Sült pulykacomb filé Zöldborsófőzelék (7)	Babgulyás (9) Kakaó tészta
Uzsonna	Párizsi diétás Margarin Gluténmentes kenyér	Reszelt sajt (7) Margarin Gluténmentes kenyér	Kenőmájás diétás Gluténmentes kenyér Retek	Gluténmentes kenyér Túrós desszert (5,6,7,8)	Sonkakerám házi Gluténmentes kenyér
	energia 189 kcal fehérje 4,2 g zsír 9,3 g lehető zsír 0 g	energia 198 kcal fehérje 9,6 g zsír 11,3 g lehető zsír 0 g	energia 192 kcal fehérje 5,5 g zsír 8,7 g lehető zsír 0 g	energia 233 kcal fehérje 6,4 g zsír 8,5 g lehető zsír 0 g	energia 131 kcal fehérje 2,2 g zsír 3,9 g lehető zsír 0 g
	szénhidr. 20,4 g cukor 1,5 g só 0,7 g	szénhidr. 12,5 g cukor 0,8 g só 0,6 g	szénhidr. 20,5 g cukor 1,4 g só 0,4 g	szénhidr. 30,2 g cukor 6,4 g só 0,4 g	szénhidr. 20 g cukor 1,4 g só 0,5 g
	energia 658 kcal fehérje 26,8 g zsír 10,6 g lehető zsír 0,5 g	energia 637 kcal fehérje 24 g zsír 10,2 g lehető zsír 0,5 g	energia 509 kcal fehérje 20 g zsír 9,4 g lehető zsír 3,8 g	energia 472 kcal fehérje 35,8 g zsír 11,6 g lehető zsír 1,3 g	energia 890 kcal fehérje 20,3 g zsír 13 g lehető zsír 2,9 g
	szénhidr. 108,3 g cukor 19,8 g só 0,2 g	szénhidr. 107 g cukor 0 g só 0,7 g	szénhidr. 82,1 g cukor 1 g só 0,8 g	szénhidr. 53,6 g cukor 2,5 g só 0,3 g	szénhidr. 116,6 g cukor 19,8 g só 0,2 g

Az ételapályoztatás jogát fenntartjuk!
Allergének: 1-glutén, 2-rajk, 3-tojások, 4-hal, 5-földmogyoró, 6-szójában, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szervánmag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek