

# ÉTLAP

## 2021.JÚLIUS 12-16

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b> óvoda	Tejeskávé (7) Kifli (1,3,7)  energia 270 kcal      szénhidr.45,4 g fehérje 11,8 g      cukor 1 g zsír 4,1 g      só 2 g telített zsír 2,1 g	Zsemle (1,3,7) Főtt virsli, mustárral (6) Pickwick tea  energia 229 kcal      szénhidr.32 g fehérje 3758,6 g      cukor 0,7 g zsír 6 g      só 1,1 g telített zsír 1,6 g	Kakaó (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1,3,5,7,8,11) Hazai és finom vajkrém (7)  energia 256 kcal      szénhidr.38,3 g fehérje 12,1 g      cukor 0,3 g zsír 5,5 g      só 1,1 g telített zsír 2,9 g	Félbarna kenyér (1,3,5,7,8,11) Főtt tojás (3) Delma szendvics margarin (7) Pickwick tea  energia 162 kcal      szénhidr.24,6 g fehérje 7,6 g      cukor 0,5 g zsír 3,4 g      só 1,6 g telített zsír 14,6 g	Tejbegríz (1,7)  energia 254 kcal      szénhidr.42,8 g fehérje 11,4 g      cukor 3 g zsír 3,5 g      só 0,7 g telített zsír 2,2 g
<b>Ebéd</b> óvoda iskola vendég szoc.étkező	Csontleves cérnametélttel (1,3) Párolt rizs (1) Zöldséges csirkeragu (1)  energia 688 kcal      szénhidr.121 g fehérje 28,9 g      cukor 0 g zsír 7,2 g      só 0,1 g telített zsír 0,3 g	Rozsos kenyér (1,3,7) Hamisgulyás Sárgaborsó főzelék (1,7) Majorannás sertésapró  energia 557 kcal      szénhidr.78,4 g fehérje 33,7 g      cukor 0 g zsír 10,8 g      só 1,1 g telített zsír 0,3 g	Gyümölcs Húsgombóc leves (1,3) Darás metélt ízzel (1,3)  energia 660 kcal      szénhidr.131,9 g fehérje 18,2 g      cukor 0 g zsír 5,6 g      só 0,9 g telített zsír 6 g	Fokhagyma krémleves (1,7) Pirított kenyérkocka (1,3,5,7,8,11) Rizi-bizi (1) Natúr halfilé (1,4) Citromos-vajas mártásalap /1  energia 655 kcal      szénhidr.109,3 g fehérje 36,8 g      cukor 0,1 g zsír 5,7 g      só 1,5 g telített zsír 0,1 g	Kertész leves (1,3) Pincepörkölt Káposzta saláta Graham kenyér 5 dkg (1,3,7)  energia 558 kcal      szénhidr.95,4 g fehérje 25,7 g      cukor 2 g zsír 6,9 g      só 1,3 g telített zsír 0 g
<b>Uzsonna</b> óvoda	Teljes kiőrlésű kenyér (1,3,5,7,8,11) Ammerland trappista sajt. (7) Kígyóborka Delma szendvics margarin  energia 211 kcal      szénhidr.27,2 g fehérje 9,6 g      cukor 0 g zsír 6,5 g      só 1,2 g telített zsír 0,1 g	Zöldpaprika Atlantik tonhal (4) Graham kenyér 5 dkg (1,3,7)  energia 159 kcal      szénhidr.29,3 g fehérje 11,2 g      cukor 0,3 g zsír 3,8 g      só 1,1 g telített zsír 1 g	Zsemle (1,3,7) Jégcsap retek Öcsi löncs felvágott (6) Delma szendvics margarin (7)  energia 199 kcal      szénhidr.31 g fehérje 11,5 g      cukor 0 g zsír 3,3 g      só 0,6 g telített zsír 0,1 g	Rozsos kenyér (1,3,7) Kaliforniai paprika Regélő kenőmájás (6)  energia 214 kcal      szénhidr.25,2 g fehérje 9 g      cukor 0 g zsír 7,8 g      só 1,5 g telített zsír 0 g	Teljes kiőrlésű kenyér (1,3,5,7,8,11) Fino sajtkrém (7) Paradicsom  energia 301 kcal      szénhidr.27,5 g fehérje 12,4 g      cukor 0 g zsír 14,8 g      só 1,5 g telített zsír 0 g

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

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!