

Étlap (óvodások 3-6)

2018.01.15 - 2018.01.21

Hétfő 2018.01.15	Kedd 2018.01.16	Szerda 2018.01.17	Csütörtök 2018.01.18	Péntek 2018.01.19
<p>Tízórai Tejeskávé felvágott, zsemle</p> <p>E:1 599(Kj) 382(KCal) F: 18(g)Kol: 44(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Tej sonkkrémes kenyér,zöldpaprika</p> <p>E:1 882(Kj) 450(KCal) F: 21(g)Kol: 41(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Tea mézes trapista sajt,margarin,kenyér,zöldpaprik</p> <p>E:2 298(Kj) 550(KCal) F: 13(g)Kol: 27(g)Sz: 49(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Tea mézes Bundás kenyér,lilahagyma</p> <p>E:1 591(Kj) 381(KCal) F: 10(g)Kol:160(g)Sz: 46(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Gabona pehely tej,marg.kenyér</p> <p>E:2 336(Kj) 559(KCal) F: 15(g)Kol: 35(g)Sz: 60(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>
<p>Ebéd Paradicsom leves mexikói rizses hús Fejeskáposzta saláta</p> <p>E:2 252(Kj) 539(KCal) F: 19(g)Kol: 30(g)Sz: 71(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,</p>	<p>Tarhonya leves Rakott zöldbab Müzli szelet</p> <p>E:1 758(Kj) 421(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 50(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>Zöldborsó leves Eszterházy marhas ragu Tészta köret durumtésztaból Mandarin</p> <p>E:2 891(Kj) 692(KCal) F: 29(g)Kol: 58(g)Sz: 76(g) Zsir: 30(g)Cuk: 3(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>pulyka ragu leves Tejbedara kakóporral Alma Félbarna kenyér</p> <p>E:2 893(Kj) 692(KCal) F: 30(g)Kol: 61(g)Sz: 83(g) Zsir: 18(g)Cuk: 15(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller, Tojás,Glutén,</p>	<p>Gyümölcs leves paprikás burg,virslivel Fejeskáposzta saláta</p> <p>E:2 453(Kj) 587(KCal) F: 18(g)Kol: 27(g)Sz: 71(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>
<p>Uzsonna Céklás túrókrém,korpás kenyér Alma</p> <p>E:1 343(Kj) 321(KCal) F: 15(g)Kol: 33(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Mogyorókrémes kenyér Narancs</p> <p>E:1 365(Kj) 327(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Kenőmájás ,rozs kenyér ,retek</p> <p>E: 771(Kj) 184(KCal) F: 7(g)Kol: 34(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Zalafelvágott,marg,zsemle,</p> <p>E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>kakaós csiga Banán</p> <p>E:1 516(Kj) 363(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>

KENYERES ISTVÁNNÉ

DIÉTÁS ÉTLAPOK

2018. január 15-19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tej- tojásmentes	Paradicsomleves durum tésztával Mexikói rizses hús Vegyes vágott savanyúság	Tarhonya leves durum tésztával Tejmentes zöldbab főzelék Tojásmentes fasírozott	Zöldborsó leves durum tésztával Tejmentes Eszterházy marha ragu Durum tészta köret Gyümölcs	Tejmentes pulyka ragú leves durum tésztával Mákos durum tészta Gyümölcs	Tejmentes gyümölcsleves Paprikás burgonya virslivel Csemegeuborka
Gluténmentes	Paradicsomleves gluténmentes tésztával Mexikói rizses hús Vegyes vágott savanyúság	Tarhonya leves gluténmentes tésztával Zöldbab főzelék gluténmentes liszttel Gluténmentes fasírozott	Zöldborsó leves gluténmentes tésztával Eszterházy marha ragu gluténmentes liszttel Gluténmentes tészta köret Gyümölcs	Pulyka ragú leves gluténmentes tésztával Rizs felfújt Gyümölcs	Gyümölcsleves gluténmentes liszttel Paprikás burgonya virslivel Csemegeuborka
Tartósítószer mentes	Almaleves Mexikói rizses hús Káposzta saláta	Tarhonya leves Zöldbab főzelék Fasírozott	Zöldborsó leves Eszterházy marha ragu Zsemle gombóc Gyümölcs	Pulyka ragú leves Rizs felfújt Gyümölcs	Meggyleves Paprikás burgonya hússal Uborka saláta
Cukorbeteg	Paradicsomleves édesítőszerrel Mexikói rizses hús (5 dkg rizs) Vegyes vágott savanyúság	Tarhonya leves Zöldbab főzelék Fasírozott	Zöldborsó leves Eszterházy marha ragu Zsemle gombóc	Pulyka ragú leves Sajtos tészta (5 dkg tészta)	Gyümölcsleves édesítőszerrel Paprikás burgonya virslivel (20 dkg burgonya) Csemegeuborka

Györe Mihály
Diétás szakács

Buktáné Bagi Brigitta
Dietetikus