

# Étlap ( óvodások 3-6 )

2019.09.16 - 2019.09.22

<b>Hétfő</b> 2019.09.16	<b>Kedd</b> 2019.09.17	<b>Szerda</b> 2019.09.18	<b>Csütörtök</b> 2019.09.19	<b>Péntek</b> 2019.09.20
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>Tea mézes Vajkrém,kenyér,zöldpaprika</b></p> <p>E:1 030(Kj) 246(KCal) F: 6(g)Kol: 5(g)Sz: 44(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,</p>	<p><b>Tea</b></p> <p><b>Tonhalas pástétom,zsemle,uborka</b></p> <p>E:1 059(Kj) 253(KCal) F: 30(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Halak,</p>	<p><b>Gabona pehely tej</b></p> <p>E: 782(Kj) 187(KCal) F: 8(g)Kol: 24(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 228(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p><b>Tea mézes Felvágott, marg.zöld.papr.</b></p> <p>E:1 060(Kj) 254(KCal) F: 7(g)Kol: 8(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p><b>Kakaó,zsemle</b></p> <p>E:1 268(Kj) 303(KCal) F: 13(g)Kol: 35(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>kassai burgonya leves Mákos metélt Alma</b></p> <p>E:2 616(Kj) 626(KCal) F: 23(g)Kol: 23(g)Sz: 73(g) Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p><b>Tarhonya leves Finom főzelék Csemege s.sült</b></p> <p>E:2 239(Kj) 536(KCal) F: 20(g)Kol: 38(g)Sz: 52(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 114(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,</p>	<p><b>Zöldség leves Hentes tokány csirke mell húsból Petrezselymes rizs Szőlő</b></p> <p>E:2 145(Kj) 513(KCal) F: 23(g)Kol: 7(g)Sz: 67(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,</p>	<p><b>Tojás leves Rakott zöldbab Félbarna kenyér</b></p> <p>E:1 981(Kj) 474(KCal) F: 20(g)Kol:156(g)Sz: 52(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:3,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 38(mg) Allergén:Tej,Glutén,Halak,</p>	<p><b>Májgombóclevés paprikás burg,virslivel Uborka saláta</b></p> <p>E:2 436(Kj) 583(KCal) F: 16(g)Kol: 99(g)Sz: 53(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:3,18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg) Allergén:Glutén,Diófélék,Tej,Tojás,</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>Sajtos csirkemell felvágott,zsemle,reték</b></p> <p>E:1 046(Kj) 250(KCal) F: 10(g)Kol: 32(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p><b>túrókrém,korpás kenyér,sárgarépa</b></p> <p>E:1 265(Kj) 303(KCal) F: 14(g)Kol: 33(g)Sz: 40(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,</p>	<p><b>Mogyorókrémes kenyér limonádé</b></p> <p>E:1 317(Kj) 315(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p><b>Lekváros bukta Őszibarack</b></p> <p>E:1 468(Kj) 351(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Diófélék,Mustár,S</p>	<p><b>Kockasajt, rozskenyér ,zöldpapr,</b></p> <p>E:1 199(Kj) 287(KCal) F: 11(g)Kol: 35(g)Sz: 56(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:2,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 198(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,</p>

# KENYERES ISTVÁNNÉ

## DIÉTÁS ÉTLAPOK

2019. szeptember 16 – 20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tej- tojásmentes</b>	Tejmentes kassai burgonya leves Mákos durum tészta Alma	Tarhonya leves durum tésztával Tejmentes finom főzelék Csemege sertés sült	Zöldség leves durum tésztával Tejmentes hentes tokány Párolt rizs	Köménymagos leves Tejmentes zöldbab főzelék Pulyka pörkölt	Tojásmentes májgaluska leves Serpényős burgonya virslivel Savanyúság
<b>Gluténmentes</b>	Kassai burgonya leves gluténmentes liszttel Mákos gluténmentes tészta Alma	Tarhonya leves gluténmentes tésztával Finom főzelék gluténmentes liszttel Csemege sertés sült	Zöldség leves gluténmentes tésztával Hentes tokány gluténmentes liszttel Párolt rizs	Tojás leves gluténmentes liszttel Zöldbab főzelék gluténmentes liszttel Pulyka pörkölt	Gluténmentes májgaluska leves Serpényős burgonya virslivel Savanyúság
<b>Tartósítószer mentes</b>	Kassai burgonya leves Mákos tészta Alma	Tarhonya leves Finom főzelék Csemege sertés sült	Zöldség leves Hentes tokány Párolt rizs	Tojás leves Zöldbab főzelék Pulyka pörkölt	Májgaluska leves Serpényős burgonya hússal Uborka saláta
<b>Cukorbeteg</b>	Kassai burgonya leves Mákos tészta édesítőszerrel (5 dkg tészta)	Tarhonya leves Finom főzelék Csemege sertés sült 3 dkg kenyér	Zöldség leves Hentes tokány Párolt rizs (5 dkg)	Tojás leves Zöldbab főzelék Pulyka pörkölt 3 dkg kenyér	Májgaluska leves Serpényős burgonya virslivel (20 dkg burgonya) Savanyúság

**Györe Mihály**  
Diétás szakács

**Buktáné Bagi Brigitta**  
Dietetikus