

Hungast Vital Kft.
5111 Kamaraerdei Étterem

Étlap
2017 38. hét
2017.09.18.-2017.09.24.

Étlap: Óvoda
Korcsoport: 4-6 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea csipkebogyó Vajkrém magyaros Rozs kenyér En: 962 kJ (230 kCal) Zsír: 8,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,6 g Cukor: 4,6 g Feh: 4,1 g Só: 1,1 g Allergének:1,7	Tej 1,5 % Gyümölcsíz+margarin Zsúrkenyér En: 1057 kJ (252 kCal) Zsír: 5,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,1 g Cukor: 5,8 g Feh: 10,4 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Tea csipkebogyó hibiszkusz Kockasajt Kifli En: 1009 kJ (241 kCal) Zsír: 8,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,1 g Cukor: 4,6 g Feh: 8,0 g Só: 1,0 g Allergének:1,6,7	Tejeskávé Fatörzs kifli En: 1224 kJ (292 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,1 g Cukor: 9,0 g Feh: 11,1 g Só: 0,5 g Allergének:1,3,7	Tea eper ginkgo Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika En: 814 kJ (194 kCal) Zsír: 3,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,3 g Cukor: 4,6 g Feh: 7,6 g Só: 0,8 g Allergének:1,7
Ebéd	Csirkemájgaluska leves Tejbedara Kakaós barnacukor Teljeskiőrlésű kenyér ebédre Alma En: 2251 kJ (538 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 94,8 g Cukor: 11,4 g Feh: 23,7 g Só: 0,9 g Allergének:1,3,7,9	Burgonya leves/zöldséges/ Lencsefőzelék Sült kolbász Teljeskiőrlésű kenyér ebédre En: 2544 kJ (608 kCal) Zsír: 23,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 70,6 g Cukor: 5,5 g Feh: 27,7 g Só: 1,4 g Allergének:1,6,7,10	Sütőtök krémleves p.tök-maggal Tavaszi rizseshús Sült kolbász Csalamádé(házi) En: 2581 kJ (616 kCal) Zsír: 20,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 81,4 g Cukor: 2,0 g Feh: 23,6 g Só: 0,3 g Allergének:1,7	Tarhonyaleves Sóskamártás Főtt burgonya Főtt tojás Teljeskiőrlésű kenyér ebédre En: 2389 kJ (571 kCal) Zsír: 11,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 93,9 g Cukor: 6,7 g Feh: 20,2 g Só: 1,3 g Allergének:1,3,7	Csontleves Ananászos csirkeragu Párolt rizs (előgőzölt) En: 2022 kJ (483 kCal) Zsír: 9,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 70,4 g Cukor: 2,7 g Feh: 26,8 g Só: 0,5 g Allergének:1,3,6,9,11
Uzsonna	Olasz felvágott Delma light margarin 20% Zsemle Kígyóuborka En: 1029 kJ (246 kCal) Zsír: 5,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,7 g Só: 1,1 g Allergének:1,6,7	Tojáskrém Rozsos zsemle Lilahagyma En: 330 kJ (79 kCal) Zsír: 9,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,5 g Cukor: 0,2 g Feh: 7,7 g Só: 0,5 g Allergének:1,3,10	Trappista sajt 40% Delma light margarin 20% Magvas zsemle Paradicsom En: 1238 kJ (296 kCal) Zsír: 12,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 15,2 g Só: 1,4 g Allergének:1,6,7,10,11,13	Gépsonka Delma light margarin 20% Hosszú zsemle TV paprika En: 917 kJ (219 kCal) Zsír: 4,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,1 g Cukor: 0,5 g Feh: 8,5 g Só: 1,2 g Allergének:1,6,7	Diós burkifli kísértkezésre En: 974 kJ (233 kCal) Zsír: 11,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 3,3 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,6,7,8

Jó étvágyat kívánunk!

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Konyha vezető: Bíróné Bús Katalin
Telefonszám: 30/56-58-676

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákok és abból készült termékek, 3.-Tojás és abból készült termékek, 4.-Halak és azokból készült termékek, 5.-Földimogyoró és abból készült termékek, 6.-Szójabab és abból készült termékek, 7.-Tej- és tejtermékek, beleértve a laktózt, 8.-Diók, mogyorók és azokból készült termékek, 9.-Zeller és abból készült termékek, 10.-Mustár és abból készült termékek, 11.-szezám és abból készült termékek, 12.-Kén-dioxid és szulfátok - 10mg/kg konc. esetén, 13.-Csillagfürt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek