

Étlap

2018.26. hét

2018.06.25.-2018.07.01.

Hungast Vital Kft.
5111 Kamaraerdei Étterem

Étlap: Óvoda
Korcsoport: 4-6 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Kenőmájas Rozs kenyér Tea erdei gyümölcsös tejszínes</p> <p>En: 905 kJ (216 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,7 g Cukor: 4,9 g Feh: 6,8 g Só: 1,3 g Allergének:1</p>	<p>Tejeskávé Delma light margarin 20% Rozs kenyér Jégcsapretek</p> <p>En: 1214 kJ (290 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,1 g Cukor: 9,0 g Feh: 10,7 g Só: 1,0 g Allergének:1,7</p>	<p>Tea eper ginkgo Zalai felvágott Delma light margarin 20% Félbarna kenyér</p> <p>En: 830 kJ (198 kCal) Zsír: 4,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 4,6 g Feh: 6,5 g Só: 1,3 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Forró csokoládé Foszlós kalács</p> <p>En: 1307 kJ (312 kCal) Zsír: 8,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,2 g Cukor: 3,7 g Feh: 13,7 g Só: 0,5 g Allergének:1,3,6,7</p>	<p>Tea csipkebogyó Tojáskrém Fehér kenyér Lilahagyma</p> <p>En: 821 kJ (196 kCal) Zsír: 3,8 g T.Zsír: 0,2 g Szh: 33,4 g Cukor: 4,7 g Feh: 7,0 g Só: 1,1 g Allergének:1,3,7,10</p>
Ebéd	<p>Sertésragu leves Tejbedara Fahéjas barnacukor Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>En: 2419 kJ (578 kCal) Zsír: 11,6 g T.Zsír: 0,8 g Szh: 92,1 g Cukor: 11,4 g Feh: 24,1 g Só: 1,3 g Allergének:1,7,9</p>	<p>Csontleves Pusztapörkölt sertéshússal Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>En: 2102 kJ (502 kCal) Zsír: 10,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 70,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 28,4 g Só: 1,3 g Allergének:1,3,9,10,12</p>	<p>Zöldséges tarhonyaleves Ananászos csirkeragu Párolt rizs</p> <p>En: 2057 kJ (491 kCal) Zsír: 10,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 75,2 g Cukor: 2,7 g Feh: 22,6 g Só: 0,5 g Allergének:1,3,6,9,11,12</p>	<p>Magyaros karfiolleves Milánói makaróni Alma</p> <p>En: 2197 kJ (525 kCal) Zsír: 14,8 g T.Zsír: 1,5 g Szh: 73,8 g Cukor: 4,2 g Feh: 23,8 g Só: 1,6 g Allergének:1,3,6,7,9</p>	<p>Orjaleves finommetélttel Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>En: 1764 kJ (421 kCal) Zsír: 14,1 g T.Zsír: 1,0 g Szh: 46,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 24,1 g Só: 2,0 g Allergének:1,3,7,9</p>
Uzsonna	<p>Tea csipkebogyó Sertés párizsi Delma light margarin 20% Magvas zsemle TV paprika</p> <p>En: 1106 kJ (264 kCal) Zsír: 9,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,4 g Cukor: 4,6 g Feh: 9,9 g Só: 1,3 g Allergének:1,6,7,10,11,13</p>	<p>Vaníliás krémtúró Hosszú zsemle</p> <p>En: 802 kJ (191 kCal) Zsír: 0,8 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 36,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,0 g Só: 0,7 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Sajtkrém natur Korpás zsemle TV paprika</p> <p>En: 948 kJ (226 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 27,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,0 g Só: 0,9 g Allergének:1,7</p>	<p>Joghurt gyümölcsös Zabpelyhely tk. péksütemény</p> <p>En: 1131 kJ (270 kCal) Zsír: 7,3 g T.Zsír: 2,2 g Szh: 42,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,3 g Só: 0,5 g Allergének:1,3,5,6,7,8</p>	<p>Diós burkifli kísértkezésre</p> <p>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</p>

Jó étvágyat kívánunk!

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Varga Viola

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákóc 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.-szezámog és abból készült termékek, 12.-Kén-dioxid és szulfátok - 10mg/kg konc. esetén, 13.-Csillagfűrt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek