

MEZŐKOVÁCSHÁZA

Étlap

Étkezés	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Tízórai BÖLCSŐDE ÓVODA ISKOLA GIMNÁZIUM	Citromos tea Sonka felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kcal:154 Zsír:8,4g Feh:12,7g Só:2g Ch:40g Tzs:1,8g Cukor:9,4g <u>Allergének:</u> glutén,laktóz szója, zeller, mustár	Tej Sajtos párizsi Graham kenyér Zöldpaprika Kcal:244 Zsír:14,3g Feh:16,7g Só:1,3g Ch:41g Tzs:0,8g Cukor:9,3g <u>Allergének:</u> glutén,laktóz, szója,zeller,mustár	Citromos-mézés tea Mozzarella sajt Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka Kcal:194 Zsír:11,2g Feh:14,4g Só:0,1g Ch:35g Tzs:0g Cukor:9,1g <u>Allergének:</u> glutén,laktóz méz	Tej Csabai felvágott Margarin Fehér kenyér Sörretek Kcal:163 Zsír:10,6g Feh:10,6g Só:1,8g Ch:32g Tzs:1,2g Cukor:0,1g <u>Allergének:</u> glutén,laktóz, szója, zeller, mustár	Áfonya tea Rozmaringos sajtkrém Magvas kenyér Paradicsom Kcal:287 Zsír:7,5g Feh:6,8g Só:1,2g Ch:48g Tzs:0,1g Cukor:10,1g <u>Allergének:</u> glutén, laktóz szezámag		
„A”menü ÓVODA ISKOLA VENDÉG HUMÁN GIMNÁZIUM	Daragaluska leves Csirkemáj rizottó Nektarin Fehér kenyér Kcal:864 Zsír:31g Feh:42g Só:2,7g Ch:120g Tzs:0g Cukor:0g <u>Allergének:</u> glutén,laktóz,tojás zeller,mustár	Karalábé leves Mustáros tarja szelet Vegyes köret Teljes kiőrlésű kenyér Kcal:1145 Zsír:60,5g Feh:51,5g Só:8,8g Ch:121g Tzs:0,5g Cukor:3,3g <u>Allergének:</u> glutén,laktóz,tojás zeller,mustár	Zöldbaleves Bundázott csirkecomb Kukoricás rizs Fejes saláta Rozsos kenyér Kcal:1205 Zsír:48,4g Feh:70,7g Só:5g Ch:148g Tzs:0,7g Cukor:15,7g <u>Allergének:</u> glutén,laktóz,tojás zeller,mustár	Hamis gulyás leves Paradicsomos húsgombóc Müzli szelet Graham kenyér Kcal:697 Zsír:19,7g Feh:33,5g Só:4,2g Ch:109g Tzs:0g Cukor:22,2g <u>Allergének:</u> glutén,laktóz,tojás zeller,mustár	Kolbászos burgonya leves Gyümölcsös tejberizs Szőlő Teljes kiőrlésű kenyér Kcal:1055 Zsír:41,5g Feh:36,1g Só:4,4g Ch:150g Tzs:3,6g Cukor:38,6g <u>Allergének:</u> glutén,laktóz,tojás zeller,mustár,szója	Erőleves cérnametélttel Natúr sertés szelet Zöldbab főzelék Fehér kenyér Kcal:614 Zsír:31,3g Feh:36,6g Só:3,1g Ch:62g Tzs:0g Cukor:6,3g <u>Allergének:</u> glutén,laktóz,tojás zeller,mustár	Zöldborsó leves vajás galuskával Grillezett pulykamell Csőben sült burgonya Fehér kenyér Kcal:1117 Zsír:44,4g Feh:51,2g Só:6,2g Ch:144g Tzs:0,8g Cukor:2,8g <u>Allergének:</u> glutén,laktóz,tojás zeller,mustár
Uzsonna BÖLCSŐDE ÓVODA ISKOLA	Vaj Sárgabarack dzsem Tejes kifli Kcal:294 Zsír:13g Feh:4,2g Só:0,6g Ch:40g Tzs:0g Cukor:16,8g <u>Allergének:</u> glutén,laktóz	Túrós ökörszem Ivólé Kcal:499 Zsír:24,4g Feh:5,8g Só:1,1g Ch:51g Tzs:0,1g Cukor:26,3g <u>Allergének:</u> glutén,laktóz tojás	Epres joghurt Magvas rúd Kcal:171 Zsír:2,2g Feh:12,8g Só:0,7g Ch:58g Tzs:0,2g Cukor:14,6g <u>Allergének:</u> glutén,laktóz, szezámag	Mackó sajt Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Kcal:92 Zsír:6,6g Feh:8,9g Só:1,4g Ch:32g Tzs:2,6g Cukor:0,8g <u>Allergének:</u> glutén,laktóz	Sajtszelet Zsemle Uborka Kcal:294 Zsír:9,5g Feh:14,7g Só:0,8g Ch:36g Tzs:0g Cukor:0g <u>Allergének:</u> glutén,laktóz		

Pékáru: Muffancs Sütőipari Kkt.

Gyümölcs,zöldség:D+L Budapest Vagyonkezelő Kft.

Húsáru: Atalante Kft.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

„Azért eszünk, hogy éljünk, nem pedig azért élünk, hogy együnk.”

Jó étvágyat kívánok!

Varga Ibolya
élelmészvezető