

1.HÉT ISKOLA- ÖVODA	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Zellerkrémleves pirított hagyma „Ázsiai zöldséges currys tésztá	Vegyes gyümölcsleves Paprikás krumpli kolbásszal , vínnyel	Lencseleves kolbásszal Mézes -mustáros csirke rizsrel	Kerfész leves tésztával Rakott karfiol darált hússal/	Gulyás leves Sólvas gombóc porcukonnal
	Energia 576 kcal Fehérje:35,6g Zsír:15,3g Szénhidrát: 52,8g Allergének:1,3,7 Vegetáriánus: Zellerkrémleves pirított hagyma Ázsiai zöldséges currys tésztá	Energia 661 kcal Fehérje: 24,2g Zsír: 34,6g Szénhidrát: 62,4 g Allergének:1,7,9 Vegetáriánus: Vegyes gyümölcsleves Paprikás burgonya savanyúság	Energia 775kcal Fehérje: 15,7g Zsír: 23,7g Szénhidrát 55,1: Allergének1,3,7 10 Vegetáriánus Lencseleves vega kolbáscskával Mustáros zöldségnagy rizsrel	Energia 565 kcal Fehérje: 19,1g Zsír: 14,1g Szénhidrát: 64,4g Allergének: 1,3,7,9 Vegetáriánus: Kerfész leves tésztával Rántott karfiol burgonya püré mártogatós	Energia 834 kcal Fehérje: 39,2g Zsír: 35,7g Szénhidrát: 88g Allergének: 1,3,7,9 Vegetáriánus: Hamis gulyásleves sok zöldséggel Sólvas gombóc porcukonnal

1.Glutént
tartalmazó
gabonák
2.Rákkelték

8.Diófélék
9.Zeller