

# Étlap ( Óvoda )

2024.10.07 - 2024.10.13.

<b>Hétfő</b> 2024.10.07	<b>Kedd</b> 2024.10.08.	<b>Szerda</b> 2024.10.09.	<b>Csütörtök</b> 2024.10.10.	<b>Péntek</b> 2024.10.11.
<b>Tízórai</b> Gyümölcs tea Kenyer (01.) Zöldfűszeres vajkrém (07,03.) Kigyó uborka  E: 878(Kj) 210(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 1(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Diós tekerés  E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Görög zsemle Margarin Kométa sertés párizsi (06.)  E:1 207(Kj) 289(KCal) F: 9(g)Kol: 26(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé (07.) Vajas kalács (01,03.)  E:1 050(Kj) 251(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Tepertőkrém (01.) Lillahagyma  E:1 835(Kj) 439(KCal) F: 16(g)Kol: 86(g)Sz: 54(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
<b>Ebéd</b> Bazsalikomos paradicsom leves (01,03,09.) Bugaci tokány (06.) Bulgur (01.)  E:1 678(Kj) 401(KCal) F: 22(g)Kol: 49(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsleves (09,01,03.) Gyümölcs mártás (07,01.) Főtt hús Főtt burgonya  E:2 101(Kj) 503(KCal) F: 13(g)Kol: 41(g)Sz: 71(g) Zsir: 9(g)Cuk: 13(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tojás leves (03,01.) Zöldbab főzelék (03,01,07.) Sertés pörkölt Gyümölcs  E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 16(g)Kol:137(g)Sz: 40(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Karfiol leves (01,03.) Rántott 100%-os Frosta halrudak (04.) Párolt rizsköret Tartár mártás (07,10.)  E:3 020(Kj) 723(KCal) F: 30(g)Kol: 30(g)Sz:201(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gulyás leves Darás metélt (01,03.) Gyümölcs öntet  E:3 038(Kj) 727(KCal) F: 21(g)Kol: 57(g)Sz: 67(g) Zsir: 49(g)Cuk: 30(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b> Kenyer (01.) Margarin Sárgabarack lekvár  E: 829(Kj) 198(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyer (01.) Margarin Zala felvágott (06.) Paradicsom  E: 793(Kj) 190(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Körözött (07,01,03.) Zöld paprika  E:1 117(Kj) 267(KCal) F: 13(g)Kol: 19(g)Sz: 11(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyer (01.) Margarin Szerencse szelet Jégcsap retek  E: 769(Kj) 184(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kifli (01,07.) Kocka sajt (07.)  E: 923(Kj) 221(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)