

Étlap (Óvoda)

2024.10.14 - 2024.10.20.

| Hétfő 2024.10.14 | Kedd 2024.10.15. | Szerda 2024.10.16. | Csütörtök 2024.10.17. | Péntek 2024.10.18. |
|---|---|--|--|--|
| <p>Tízórai</p> <p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Kenőmájás</p> <p>E:1 032(Kj) 247(KCal) F: 7(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>Tej (07.) Kakaós kalács (01,03.) Margarin</p> <p>E:1 557(Kj) 373(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>Gyümölcs tea Korpás zsemle (01.) Margarin Szelet sajt</p> <p>E:1 303(Kj) 312(KCal) F: 65(g)Kol: 0(g)Sz: 98(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>Karamell (07.) Stangli</p> <p>E:1 145(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Margarin Szendvics sonka (06.) Kígyó uborka</p> <p>E:1 177(Kj) 281(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p> |
| <p>Ébéd</p> <p>Alföldi reszelt tészta leves Joghurtos-kukoricás csirkemell csikok (07.) Orsótészta tricolor (01,03.)</p> <p>E:4 410(Kj) 1 055(KCal) F: 59(g)Kol: 91(g)Sz:154(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>Daragaluska leves (09,01,03.) Paradicsomos káposzta főzelék Húspogácsa (01,03.) Gyümölcs</p> <p>E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 20(g)Kol: 80(g)Sz: 48(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>Sertésbecsinált leves (09,01.) Piskóta kocka (03,01,07.) Csoki öntet (07,01.)</p> <p>E:1 846(Kj) 442(KCal) F: 19(g)Kol:188(g)Sz: 42(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>Köménymag leves (01.) Piritott zsemlekočka (01.) Sólet árpagyönggyel, füstölthússal (01,06.) Kenyér (01.)</p> <p>E:2 557(Kj) 612(KCal) F: 33(g)Kol: 57(g)Sz: 91(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>Vegyes gyümölcsleves (07,01.) Sajttal-sonkával töltött pulykamell (06,07,03,01.) Párolt rizsköret Jégsaláta</p> <p>E:2 767(Kj) 662(KCal) F: 41(g)Kol: 71(g)Sz:177(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> |
| <p>Uzsonna</p> <p>Kenyér (01.) Tömös sajtkrém Zöld paprika</p> <p>E:1 150(Kj) 275(KCal) F: 12(g)Kol: 43(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Sajtos párizsi (06,07.)</p> <p>E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 32(g)Sz: 6(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>Kenyér (01.) Citromos halpástétom Paradicsom</p> <p>E: 736(Kj) 176(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>Kenyér (01.) Margarin Sárgabarack lekvár</p> <p>E: 775(Kj) 185(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>Vaníliás puding (07.)</p> <p>E:1 385(Kj) 331(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> |