

# Étlap ( Óvoda )

2024.10.21 - 2024.10.27.

<b>Hétfő</b> 2024.10.21	<b>Kedd</b> 2024.10.22.	<b>Szerda</b> 2024.10.23.	<b>Csütörtök</b> 2024.10.24.	<b>Péntek</b> 2024.10.25.
<b>Tízórai</b>  Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Mátrai diák csemege (06.)  E:1 281(Kj) 306(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej (07.)</b> Sajtos stangli (01,07.)  E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 19(g)Kol: 24(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		<b>Kakaós tej</b> Foszlós kalács (01,03.) Margarin  E:1 699(Kj) 407(KCal) F: 18(g)Kol: 42(g)Sz: 52(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs tea</b> Félbarna kenyér (01.) Margarin Zöldséges felvágott (06.)  E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
<b>Ebéd</b>  Sárgaborsó leves (01.) Pince pörkölt burgonyával Csalamádé  E:2 228(Kj) 533(KCal) F: 22(g)Kol: 46(g)Sz: 79(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:38,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Húsgaluska leves (07,03.)</b> Bolognai spagetti (01,07.) Reszelt sajt (07.)  E:2 740(Kj) 655(KCal) F: 32(g)Kol:123(g)Sz: 75(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		<b>Frankfurti leves (06,07,01.)</b> Fodros kocka (01,03.) Túró (07.) Joghurtos öntet (07.)  E:2 881(Kj) 689(KCal) F: 30(g)Kol:100(g)Sz: 88(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Lebbencs leves (01,03.)</b> Zöldborsó főzelék (07,01.) Debreceni grill kolbász (06.) Gyümölcs  E:2 910(Kj) 696(KCal) F: 33(g)Kol: 38(g)Sz: 84(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>  Kenyér (01.) Medvehagymás sajtkrém Kigyó uborka  E:1 087(Kj) 260(KCal) F: 6(g)Kol: 13(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Foszlós kalács (01,03.)</b> Ószi barackos túrókrém  E:1 034(Kj) 247(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		<b>Kenyér (01.)</b> Margarin Uzsonna sonka (06.) Zöld paprika  E:1 038(Kj) 248(KCal) F: 14(g)Kol: 16(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Vaniliás croissant (01,07,03.)</b>  E: 249(Kj) 60(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)