

# Étlap ( Óvoda )

2024.11.11 - 2024.11.17.

<b>Hétfő</b> 2024.11.11	<b>Kedd</b> 2024.11.12.	<b>Szerda</b> 2024.11.13.	<b>Csütörtök</b> 2024.11.14.	<b>Péntek</b> 2024.11.15.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Gyümölcs tea Kenyér(01.) Margarin Alpesi szalámi (06.) Kígyó uborka</p> <p>E:1 316(Kj) 315(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej (07.) Vajas kalács (01,03.)</p> <p>E: 785(Kj) 188(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Zsemle (01.) Margarin Sajtos párizsi (06,07.)</p> <p>E:1 295(Kj) 310(KCal) F: 10(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Karamell(07.) Bagette (01,07.)</p> <p>E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(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.) Zöld paprika</p> <p>E:1 226(Kj) 293(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>
<p><b>Ébéd</b></p> <p>Lebbencs leves (01,03.) Mézes-mustáros csirkeragu Párolt rizsköret</p> <p>E:2 919(Kj) 698(KCal) F: 46(g)Kol: 28(g)Sz:216(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Zöldség leves (09,01.) Burgonya főzelék (01.) Fasírt Túró rudi (07.)</p> <p>E:2 400(Kj) 574(KCal) F: 28(g)Kol: 94(g)Sz: 75(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Húsleves (09,01,03.) Zöldséges-húsos penne (07.) Reszelt sajt (07.)</p> <p>E:3 652(Kj) 874(KCal) F: 37(g)Kol:125(g)Sz: 95(g) Zsir: 35(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tejszínes gyümölcsleves (01,07.) Rántott csirkemell (01,03.) Petrezselymes burgonya Saláta</p> <p>E:2 088(Kj) 499(KCal) F: 27(g)Kol: 51(g)Sz: 66(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gulyás leves Díós metélt (01,03,08.)</p> <p>E:3 067(Kj) 734(KCal) F: 26(g)Kol: 75(g)Sz: 92(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p>Kenyér (01.) Mogyorókrém (08.)</p> <p>E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Margarin Szerencse szelet Jégcsap retek</p> <p>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)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Snidlinges körözött (07,01,03.) Lilahagyma</p> <p>E:1 332(Kj) 319(KCal) F: 13(g)Kol: 27(g)Sz: 14(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Sült kacsaszir Paradicsom</p> <p>E:1 489(Kj) 356(KCal) F: 6(g)Kol: 17(g)Sz: 34(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kifli (01,07.) Kocka sajt (07.)</p> <p>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)</p>