

Étlap (Óvoda)

2024.11.18 - 2024.11.24.

Hétfő 2024.11.18	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.
<p>Tízórai</p> <p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Magyaros vajkrém (07.)</p> <p>E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej (07.) Briós (01,03.)</p> <p>E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Reszelt sajt (07.)</p> <p>E:1 219(Kj) 292(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 7(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tejeskávé (07.) Vajas kifli (01.)</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 Csirkemell 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>Ebéd</p> <p>Húsleves (09,01,03.) Csikós tokány (07.) Copfocska tésztköret (01,03.)</p> <p>E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 23(g)Kol: 80(g)Sz: 89(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Zöldborsó leves (01,09.) Paradicsommártás (01,09.) Zabpelyhes húsgombóc (01,03.) Főtt burgonya</p> <p>E:1 829(Kj) 437(KCal) F: 18(g)Kol: 93(g)Sz: 58(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Fokhagyma krémleves (01.) Levesgyöngy (01.) Sertésborda heentes módra Párolt rizsköret</p> <p>E:2 560(Kj) 613(KCal) F: 30(g)Kol: 51(g)Sz:188(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tárkonyos csirkeraguleves (07.) Tejberizs (07.) Kakao szórás</p> <p>E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 32(g)Kol: 43(g)Sz: 82(g) Zsir: 10(g)Cuk: 18(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Zöldség leves (09,01.) Tarkabab főzelék Debreceni grill kolbász (06.) Gyümölcs</p> <p>E:2 595(Kj) 621(KCal) F: 24(g)Kol: 15(g)Sz: 54(g) Zsir: 32(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Kenyér (01.) Margarin Szeletelt szalámi (06.) Zöld paprika</p> <p>E:1 180(Kj) 282(KCal) F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Padlizsánkrém (10,07.) Lilahagyma</p> <p>E: 887(Kj) 212(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Zala felvágott (06.) Paradicsom</p> <p>E: 903(Kj) 216(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Foszlós kalács (01,03.) Vaníliás krémtúró (07,03.)</p> <p>E:2 106(Kj) 504(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 87(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Lekváros levél</p> <p>E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>