

Étlap (Óvoda)

2024.11.25 - 2024.12.01.

<i>Hétfő</i> 2024.11.25	<i>Kedd</i> 2024.11.26.	<i>Szerda</i> 2024.11.27.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.28.	<i>Péntek</i> 2024.11.29.
<p>Tízórai</p> <p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Medvehagymás sajtkrém Kívó uborka</p> <p>E:1 272(Kj) 304(KCal) F: 6(g)Kol: 13(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.) 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 Búzakorpás diák zsemle Margarin Szelet sajt</p> <p>E:1 450(Kj) 347(KCal) F: 65(g)Kol: 0(g)Sz: 98(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kakaós tej Rozsos kifli (01.)</p> <p>E:1 365(Kj) 327(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Margarin Zöldséges felvágott (06.)</p> <p>E:1 149(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)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Köménymag leves (01.) Pírtott zsemlekoska (01.) Zöldborsós pulykatokány Bulgur (01.)</p> <p>E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 21(g)Kol: 6(g)Sz: 39(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tarhonya leves (01.) Kaprok tökfőzelék Sertés pörkölt Lekváros finék</p> <p>E:2 864(Kj) 685(KCal) F: 23(g)Kol: 34(g)Sz: 92(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Húsleves (09,01,03.) Sertés apró vadas mártásban (07,09,01,10.) Makaróni (01,03.)</p> <p>E:2 815(Kj) 673(KCal) F: 27(g)Kol: 88(g)Sz:101(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Fahéjas almaleves (01,07.) Rántott 100%-os Frosta halrudak (04.) Párolt rizsköret Majonézes káposzta saláta (07.)</p> <p>E:2 640(Kj) 631(KCal) F: 23(g)Kol: 8(g)Sz:178(g) Zsir: 10(g)Cuk: 14(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Fejtett bableves füstölt hússal Fodros koska (01,03.) Túró (07.) Joghurtos öntet (07.)</p> <p>E:3 275(Kj) 783(KCal) F: 42(g)Kol:110(g)Sz:114(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Kenyér (01.) Margarin Méz</p> <p>E:1 054(Kj) 252(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Margarin Olasz felvágott (06.) Zöld paprika</p> <p>E:1 308(Kj) 313(KCal) F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 34(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Császárszalonna (06.) Savanyú káposzta</p> <p>E:1 691(Kj) 404(KCal) F: 10(g)Kol: 21(g)Sz: 7(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Margarin Uzsonna sonka (06.) Retek</p> <p>E:1 080(Kj) 258(KCal) F: 15(g)Kol: 16(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Pizzás csiga (01.)</p> <p>E: 979(Kj) 234(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>