

# Étlap ( óvodás 3-6 )

2021.10.25 - 2021.10.31.

<b>Hétfő</b> 2021.10.25	<b>Kedd</b> 2021.10.26.	<b>Szerda</b> 2021.10.27.	<b>Csütörtök</b> 2021.10.28.	<b>Péntek</b> 2021.10.29.	<b>Szombat</b> 2021.10.30.	<b>Vasárnap</b> 2021.10.31.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>Tea</b> <b>Kenyér teljes kiőrlésű kenőmájás kigyóuborka</b></p> <p>E: 351(Kj) 84(KCal) F: 3(g)Kol: 22(g)Sz: 4(g) Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Sz</p>	<p><b>Tej</b> <b>Gabonagolyó</b></p> <p>E: 420(Kj) 100(KCal) F: 7(g)Kol: 24(g)Sz: 11(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,</p>	<p><b>Tea</b> <b>Kenyér teljes kiőrlésű margarin Sertés párizsi Paradicsom</b></p> <p>E: 892(Kj) 213(KCal) F: 8(g)Kol: 45(g)Sz: 3(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Sz</p>	<p><b>Tea</b> <b>Kenyér teljes kiőrlésű Lilahagymás túró</b></p> <p>E: 550(Kj) 132(KCal) F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 5(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Sz</p>	<p><b>Kakaó</b> <b>Kalács foszlós margarin</b></p> <p>E: 798(Kj) 191(KCal) F: 7(g)Kol: 24(g)Sz: 15(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>Zöldborsó leves</b> <b>Bolognai spagetti</b> <b>Alma</b></p> <p>E:1 037(Kj) 248(KCal) F: 16(g)Kol: 31(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,94(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,</p>	<p><b>Tojás leves</b> <b>Kelkáposzta fozelék</b> <b>Csemege sertés sült</b></p> <p>E: 965(Kj) 231(KCal) F: 20(g)Kol:164(g)Sz: 18(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,</p>	<p><b>Tavaszi zöldségleves</b> <b>Sárgarépa, tejszínes csirkemell</b> <b>Párolt rizs</b></p> <p>E:1 761(Kj) 421(KCal) F: 28(g)Kol: 14(g)Sz: 64(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Di</p>	<p><b>Meggy leves</b> <b>Mustáros sertésszelet</b> <b>Petrezselymes burgonya</b> <b>Csemegeuborka</b></p> <p>E:2 278(Kj) 545(KCal) F: 17(g)Kol: 42(g)Sz: 59(g) Zsir: 16(g)Cuk: 20(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Mustár,</p>	<p><b>Palóc leves</b> <b>Morzsa nudli</b> <b>gyümölcsíz</b> <b>Alma</b></p> <p>E:1 787(Kj) 427(KCal) F: 15(g)Kol: 61(g)Sz: 58(g) Zsir: 12(g)Cuk: 4(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,Tej,Glutén,T</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>kifli</b> <b>Gyümölcsös joghurt</b></p> <p>E:1 181(Kj) 283(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Kenyér teljes kiőrlésű margarin</b> <b>Uzsonnasonka</b> <b>Lilahagyma</b></p> <p>E: 347(Kj) 83(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Sz</p>	<p><b>Félbarna kenyér</b> <b>mogyorókrém</b></p> <p>E: 657(Kj) 157(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Diófélék,</p>	<p><b>Félbarna kenyér</b> <b>margarin</b> <b>Diákcsemege felvágott</b> <b>Zöldpaprika</b></p> <p>E: 255(Kj) 61(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p><b>Kenyér teljes kiőrlésű sajtkrém</b> <b>kigyóuborka</b></p> <p>E: 90(Kj) 21(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Sz</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>

2021.10.29.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető