



Étlap

2019. szeptember 30 - 2019. október 4

Óvoda

Étkezés	2019.09.30 Hétfő	2019.10.01 Kedd	2019.10.02 Szerda	2019.10.03 Csütörtök	2019.10.04 Péntek
Tízórai	tej ⁷ zala felvágott ⁶ margarin csészés félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 293,19kcal, Zsír: 9,48g, Tel.zsír.: 3,08g, Feh.: 14,87g, CH: 36,92g, Cuk: 0,00g, Só: 1,77g, Ca: 242,08mg	F tt virsli Mustár ¹⁰ Tea zsemle teljes ki rlés ¹ E: 341,12kcal, Zsír: 10,95g, Tel.zsír.: 3,23g, Feh.: 12,38g, CH: 45,48g, Cuk: 7,10g, Só: 2,27g, Ca: 36,70mg	tej ⁷ sonkás felvágott margarin csészés Teljes ki rlés kenyér ^{1,3,7} E: 275,07kcal, Zsír: 7,49g, Tel.zsír.: 2,24g, Feh.: 15,49g, CH: 34,84g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g, Ca: 249,40mg	Tejeskávé ⁷ briós ^{1,3,7} E: 245,51kcal, Zsír: 5,43g, Tel.zsír.: 2,62g, Feh.: 9,56g, CH: 39,30g, Cuk: 14,06g, Só: 0,50g, Ca: 235,85mg	Tea kockasajt ⁷ zsemle teljes ki rlés ¹ zöldpaprika E: 241,06kcal, Zsír: 3,73g, Tel.zsír.: 0,17g, Feh.: 7,93g, CH: 41,31g, Cuk: 7,10g, Só: 0,71g, Ca: 6,04mg
Ebéd	Reszelttészta leves ^{1,3} Pulyka nuggets ^{1,3} Kerti f zelék ^{1,7} Teljes ki rlés kenyér ^{1,3,7} E: 589,02kcal, Zsír: 20,29g, Tel.zsír.: 2,49g, Feh.: 24,03g, CH: 74,15g, Cuk: 2,00g, Só: 2,26g, Ca: 126,45mg	Legényfogólev.cs.májjal ⁷ Szilvatölt.gombóc ^{1,3} alma E: 543,20kcal, Zsír: 16,24g, Tel.zsír.: 3,03g, Feh.: 25,32g, CH: 72,06g, Cuk: 4,50g, Só: 2,31g, Ca: 98,99mg	Zöldséges gombaleves ^{1,3} Sertés fasírt ^{1,3} Burgonyapüré ^{6,7} ecetes uborka E: 574,11kcal, Zsír: 21,83g, Tel.zsír.: 3,01g, Feh.: 26,73g, CH: 64,81g, Cuk: 0,00g, Só: 2,91g, Ca: 148,44mg	Lebbencsleves ^{1,3} Csirkemellpaprikás ⁷ Galuska ^{1,3} körte E: 617,70kcal, Zsír: 21,01g, Tel.zsír.: 4,38g, Feh.: 27,26g, CH: 76,58g, Cuk: 0,75g, Só: 2,94g, Ca: 75,66mg	Csontleves Paradicsomos káposzta húsos ¹ félbarna kenyér ^{1,3,7} tészta, 8 tojásos eperlevél gyermelyi ^{1,3} E: 549,59kcal, Zsír: 12,79g, Tel.zsír.: 0,86g, Feh.: 23,15g, CH: 83,16g, Cuk: 5,99g, Só: 1,33g, Ca: 102,98mg
Uzsonna	natúr sajtkrém ⁷ kifli ^{1,3} kígyó uborka E: 179,34kcal, Zsír: 12,08g, Tel.zsír.: 6,87g, Feh.: 4,22g, CH: 15,00g, Cuk: 0,57g, Só: 0,57g, Ca: 56,54mg	puding vanília ^{6,7} babapiskóta E: 193,58kcal, Zsír: 2,66g, Tel.zsír.: 1,35g, Feh.: 4,29g, CH: 37,87g, Cuk: 22,90g, Só: 0,15g, Ca: 119,33mg	magyaros vajkrém ⁷ szezámmagos zsemle 50g ^{1,1} zöldpaprika E: 202,15kcal, Zsír: 4,54g, Tel.zsír.: 0,00g, Feh.: 5,51g, CH: 33,77g, Cuk: 0,00g, Só: 0,65g, Ca: 28,60mg	teavaj ⁷ Teljes ki rlés kenyér ^{1,3,7} kígyó uborka E: 181,26kcal, Zsír: 8,73g, Tel.zsír.: 3,90g, Feh.: 4,06g, CH: 20,22g, Cuk: 0,00g, Só: 0,62g, Ca: 22,00mg	almás rétes ^{1,3,8} E: 110,00kcal, Zsír: 2,25g, Tel.zsír.: 0,00g, Feh.: 4,05g, CH: 19,30g, Cuk: 4,00g, Só: 0,30g, Ca: 0,00mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatest ek 14. Csillagfürt

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!