



Étlap

2019. szeptember 9 - 2019. szeptember 13

Óvoda

Étkezés	2019.09.09 Hétfő	2019.09.10 Kedd	2019.09.11 Szerda	2019.09.12 Csütörtök	2019.09.13 Péntek
Tízórai	sonkás felvágott margarin csészés EMMA szezámmagos zsemle 50g ^{1,11} tej ⁷ E: 277,64kcal, Zsír: 6,48g, Tel.zsír.: 1,99g, Feh.: 13,85g, CH: 40,08g, Cuk: 0,00g, Só: 0,87g, Ca: 252,93mg	Tea natúr sajtkrém ⁷ Teljes ki rlés kifli ¹ E: 208,12kcal, Zsír: 5,17g, Tel.zsír.: 2,29g, Feh.: 5,26g, CH: 33,06g, Cuk: 6,99g, Só: 0,51g, Ca: 14,84mg	Tej ⁷ f szeres vajkrém ⁷ Teljes ki rlés kenyér ^{1,3,7} kígyó uborka E: 265,70kcal, Zsír: 7,87g, Tel.zsír.: 3,60g, Feh.: 11,65g, CH: 35,29g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g, Ca: 247,25mg	F tt virsli Mustár ¹⁰ Tea zsemle ¹ E: 319,08kcal, Zsír: 10,30g, Tel.zsír.: 3,06g, Feh.: 11,79g, CH: 44,45g, Cuk: 6,99g, Só: 2,42g, Ca: 48,10mg	Briós ^{1,3,7} Tejeskávé ⁷ E: 245,51kcal, Zsír: 5,43g, Tel.zsír.: 2,62g, Feh.: 9,56g, CH: 39,30g, Cuk: 14,06g, Só: 0,50g, Ca: 235,84mg
Ebéd	Almaleves ¹ Halrudacska ^{1,3,4} Petrezselymes rizs majonéz vödrös ^{3,10} E: 553,28kcal, Zsír: 21,04g, Tel.zsír.: 3,45g, Feh.: 13,43g, CH: 75,64g, Cuk: 7,41g, Só: 0,12g, Ca: 28,43mg	Csontleves Levestésztabetét Húsgombóc ³ Paradicsom mártás ¹ Törtburgonya E: 402,83kcal, Zsír: 14,01g, Tel.zsír.: 1,16g, Feh.: 16,20g, CH: 51,46g, Cuk: 5,99g, Só: 2,17g, Ca: 45,91mg	Nyírségi húsgaluska ^{1,3,7} Császármorzsza ^{1,7} barackíz E: 702,71kcal, Zsír: 33,04g, Tel.zsír.: 1,46g, Feh.: 19,29g, CH: 77,27g, Cuk: 34,86g, Só: 2,78g, Ca: 77,30mg	Burgonyakrémleves ^{1,6,7} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Csirkemellragu Budapest módra Párolt rizsköret E: 526,37kcal, Zsír: 18,85g, Tel.zsír.: 3,88g, Feh.: 22,42g, CH: 66,03g, Cuk: 0,00g, Só: 0,46g, Ca: 40,33mg	Zöldborsóleves ^{1,3} Tarhonyáshús ^{1,3} ecetes uborka E: 530,97kcal, Zsír: 18,58g, Tel.zsír.: 1,69g, Feh.: 27,05g, CH: 62,55g, Cuk: 0,05g, Só: 1,84g, Ca: 77,03mg
Uzsonna	Fatörzs kifli ^{1,***1,3,6,7} gyümölcs joghurt ⁷ E: 345,00kcal, Zsír: 7,70g, Tel.zsír.: 1,95g, Feh.: 10,99g, CH: 56,52g, Cuk: 22,40g, Só: 0,59g, Ca: 127,00mg	csemege szalámi margarin csészés EMMA vizes zsemle ¹ zöldpaprika E: 218,59kcal, Zsír: 5,31g, Tel.zsír.: 1,06g, Feh.: 6,49g, CH: 32,74g, Cuk: 0,00g, Só: 0,90g, Ca: 14,87mg	búrkifli ^{1,3,6,7,8} alma E: 232,26kcal, Zsír: 11,11g, Tel.zsír.: 3,33g, Feh.: 4,33g, CH: 28,31g, Cuk: 0,00g, Só: 0,24g, Ca: 5,25mg	Teljes ki rlés kifli ¹ túrókrém ^{***7} E: 143,90kcal, Zsír: 1,37g, Tel.zsír.: 0,00g, Feh.: 4,79g, CH: 26,10g, Cuk: 0,00g, Só: 0,40g, Ca: 0,00mg	Hamé pástétom 105gr ^{1,3,7} Teljes ki rlés kenyér ^{1,3,7} paradicsom E: 164,06kcal, Zsír: 3,68g, Tel.zsír.: 0,05g, Feh.: 5,91g, CH: 25,25g, Cuk: 0,07g, Só: 0,88g, Ca: 17,80mg

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!