



Étlap

2020. november 23 - 2020. november 27

ÓVODA

Étkezés	2020.11.23 Hétfő	2020.11.24 Kedd	2020.11.25 Szerda	2020.11.26 Csütörtök	2020.11.27 Péntek
Tízórai	Tej 1,5% ⁷ Margarin/csészés Sárgabarack dzsem Félbarna kenyér ¹ E: 260,60kcal, Zsír: 5,40g, Tel.zsír.: 3,10g, Feh.: 10,39g, CH: 42,90g, Cuk: 9,50g, Só: 1,01g, Ca: 238,00mg	Tej 1,5% ⁷ Kakaós csiga ^{1,3,6,7} E: 296,10kcal, Zsír: 11,73g, Tel.zsír.: 6,23g, Feh.: 10,15g, CH: 37,43g, Cuk: 18,08g, Só: 0,43g, Ca: 228,00mg	Citromos tea Trapista sajt szeletelt ⁷ Margarin/csészés jégsaláta+++ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 303,65kcal, Zsír: 10,69g, Tel.zsír.: 6,23g, Feh.: 14,45g, CH: 26,92g, Cuk: 7,29g, Só: 1,40g, Ca: 322,04mg	Karamellás tej 1,5% ⁷ Kevert kuglóf ^{1,3,7} E: 272,64kcal, Zsír: 7,35g, Tel.zsír.: 3,90g, Feh.: 10,40g, CH: 41,19g, Cuk: 22,44g, Só: 0,45g, Ca: 243,00mg	Tej 1,5% ⁷ Kenőmájás Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 243,48kcal, Zsír: 7,37g, Tel.zsír.: 3,86g, Feh.: 12,30g, CH: 30,48g, Cuk: 10,64g, Só: 1,24g, Ca: 243,60mg
Ebéd	Burgonyakrémleves ^{6,7} Halporció sajtos ^{1,4,7,9} Levesgyöngy ^{1,3,7} Mexikói pároltrizs+++ Majonéz ^{3,7,10} E: 494,96kcal, Zsír: 21,93g, Tel.zsír.: 4,33g, Feh.: 13,04g, CH: 59,33g, Cuk: 3,67g, Só: 2,31g, Ca: 22,48mg	Vajgaluska leves ^{1,3,7,9,10} Vadas pulykacsik +++ ^{1,7,10} Spagetti ^{1,3} E: 458,42kcal, Zsír: 19,45g, Tel.zsír.: 3,75g, Feh.: 22,12g, CH: 47,67g, Cuk: 8,65g, Só: 2,28g, Ca: 66,87mg	Vegyes zöldségleves ^{1,3,9} Rakott burgonya ^{3,6,7} Céklasaláta ¹⁰ E: 476,05kcal, Zsír: 25,80g, Tel.zsír.: 7,98g, Feh.: 18,05g, CH: 43,17g, Cuk: 6,94g, Só: 2,22g, Ca: 113,34mg	Tojásleves ^{1,3} Kukoricás cs.mellragu+++ ^{1,3,7,9,10} Bulgur ¹ Alma E: 541,90kcal, Zsír: 20,63g, Tel.zsír.: 2,65g, Feh.: 24,68g, CH: 59,04g, Cuk: 8,58g, Só: 1,67g, Ca: 48,76mg	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3,7,9,10} Tökfőzelék ^{1,7} Sertés fasírt ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 471,93kcal, Zsír: 12,10g, Tel.zsír.: 2,87g, Feh.: 20,22g, CH: 68,83g, Cuk: 11,88g, Só: 1,83g, Ca: 85,82mg
Uzsonna	Kígyóborka Margarin/csészés Főtt tojás+++ ³ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 149,21kcal, Zsír: 4,51g, Tel.zsír.: 1,57g, Feh.: 5,85g, CH: 19,92g, Cuk: 0,68g, Só: 0,72g, Ca: 22,83mg	Medvesajtkrém ⁷ Sárgarépa karika Teljes kiőrlésű kifli+++ ¹ E: 266,26kcal, Zsír: 12,93g, Tel.zsír.: 7,41g, Feh.: 6,72g, CH: 28,90g, Cuk: 4,17g, Só: 0,84g, Ca: 58,20mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ Tejeskifli ^{1,7} E: 228,96kcal, Zsír: 3,50g, Tel.zsír.: 2,39g, Feh.: 8,55g, CH: 40,14g, Cuk: 7,44g, Só: 0,50g, Ca: 135,44mg	Sonkás felvágott Margarin/csészés Retek jégcsap+++ Teljes kiőrlésű zsemle+++ ¹ E: 194,12kcal, Zsír: 3,69g, Tel.zsír.: 1,49g, Feh.: 7,87g, CH: 30,39g, Cuk: 0,18g, Só: 1,22g, Ca: 11,80mg	Lilahagyma Vajkrém/magyaros ⁷ Szezámagos zsemle ^{1,11} E: 226,88kcal, Zsír: 7,53g, Tel.zsír.: 0,20g, Feh.: 5,58g, CH: 33,72g, Cuk: 2,59g, Só: 0,61g, Ca: 30,23mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!