



Étlap

2020. november 30 - 2020. december 4

ÓVODA

Étkezés	2020.11.30 Hétfő	2020.12.01 Kedd	2020.12.02 Szerda	2020.12.03 Csütörtök	2020.12.04 Péntek
Tízórai	Tej 1,5% ⁷ Margarin/csészés Méz/maci Félbarna kenyér ¹ E: 299,70kcal, Zsír: 5,40g, Tel.zsír.: 3,10g, Feh.: 10,43g, CH: 52,65g, Cuk: 25,70g, Só: 1,01g, Ca: 246,00mg	Tej 1,5% ⁷ Fahéjas gabonapehely ^{1,5,6,7,8,11} E: 243,60kcal, Zsír: 4,04g, Tel.zsír.: 2,16g, Feh.: 8,84g, CH: 42,60g, Cuk: 23,80g, Só: 0,48g, Ca: 228,00mg	Kockasajt ⁷ Tej 1,5% ⁷ Kalifornia paprika Félbarna kenyér ¹ E: 290,50kcal, Zsír: 8,57g, Tel.zsír.: 5,12g, Feh.: 13,86g, CH: 39,67g, Cuk: 11,01g, Só: 1,13g, Ca: 390,60mg	Tej 1,5% ⁷ Csirkemell sonka ⁶ Margarin/csészés Retek jégcsap+++ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 239,72kcal, Zsír: 5,98g, Tel.zsír.: 3,21g, Feh.: 14,78g, CH: 30,36g, Cuk: 9,48g, Só: 1,33g, Ca: 248,92mg	Kakaó 1,5% ⁷ Foszlós kalács ^{1,3,7} E: 286,58kcal, Zsír: 6,68g, Tel.zsír.: 3,70g, Feh.: 11,12g, CH: 45,27g, Cuk: 23,32g, Só: 0,58g, Ca: 249,52mg
Ebéd	Izzasztott tarhonya leves+++ ^{1,3} Zöldborsófőzelék ^{1,7} Párolt csirkemell +++ Félbarna kenyér ¹ E: 455,44kcal, Zsír: 11,48g, Tel.zsír.: 1,84g, Feh.: 30,55g, CH: 51,25g, Cuk: 7,07g, Só: 1,45g, Ca: 93,93mg	Tejfölös karfiolleves+++ ^{1,3,7} Rizseshús+++ Vitaminaláta ^{10,12} E: 460,73kcal, Zsír: 17,55g, Tel.zsír.: 3,50g, Feh.: 18,54g, CH: 53,56g, Cuk: 6,95g, Só: 2,00g, Ca: 60,80mg	Májgaluska leves+++ ^{1,3,7,9,10} Sertés apróhús+++ Lencsefőzelék ^{1,7,10} Alma E: 558,02kcal, Zsír: 20,64g, Tel.zsír.: 3,94g, Feh.: 35,78g, CH: 54,70g, Cuk: 14,12g, Só: 1,38g, Ca: 117,96mg	Csontleves cérnametélittel+++ ^{1,3,7,9,10} Hentes tokány+++ ^{1,3,7,9,10,12} Tarhonya köret/gépi+++ ^{1,3} E: 581,89kcal, Zsír: 29,26g, Tel.zsír.: 3,24g, Feh.: 17,34g, CH: 46,76g, Cuk: 5,67g, Só: 1,68g, Ca: 43,30mg	Paradicsom leves ^{1,3} Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Ecetes uborka ^{10,12} E: 497,53kcal, Zsír: 19,89g, Tel.zsír.: 3,04g, Feh.: 30,45g, CH: 48,37g, Cuk: 8,08g, Só: 1,59g, Ca: 43,26mg
Uzsonna	Zöldpaprika Margarin/csészés Zala felvágott Teljes kiőrlésű zsemle+++ ¹ E: 197,28kcal, Zsír: 4,44g, Tel.zsír.: 1,76g, Feh.: 6,91g, CH: 30,70g, Cuk: 1,05g, Só: 0,93g, Ca: 5,64mg	Reszelt sajt ⁷ Sárgarépa karika Margarin/csészés Teljes kiőrlésű kifli+++ ¹ E: 275,76kcal, Zsír: 11,84g, Tel.zsír.: 6,45g, Feh.: 12,21g, CH: 28,48g, Cuk: 3,75g, Só: 0,95g, Ca: 208,80mg	Krémtúró/csészés ⁷ Teljes kiőrlésű kifli+++ ¹ E: 294,70kcal, Zsír: 5,82g, Tel.zsír.: 3,59g, Feh.: 12,36g, CH: 46,57g, Cuk: 20,94g, Só: 0,55g, Ca: 90,00mg	Zöldpaprika Margarin/csészés Főtt tojás+++ ³ Szezámag szórattal+++ ¹¹ Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 234,91kcal, Zsír: 7,58g, Tel.zsír.: 1,67g, Feh.: 8,95g, CH: 30,91g, Cuk: 1,09g, Só: 0,77g, Ca: 43,43mg	Vajkrém/natúr+++ Kígyóuborka Teljes kiőrlésű zsemle+++ ¹ E: 196,53kcal, Zsír: 4,98g, Tel.zsír.: 0,30g, Feh.: 5,80g, CH: 30,16g, Cuk: 0,81g, Só: 0,66g, Ca: 4,50mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!