



Étlap

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 23

ÓVODA

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2022.09.19 Hétfő	Citromos tea, Zsemle tk.*, Margarin-poharas, Felvágott, párizsi*, Jégcsap retek E: 329,19kcal, Zsír: 14,34g, Tel.zsír.: 0,16g, Feh.: 8,86g, CH: 40,67g, Cuk: 9,99g, Só: 0,74g, Ca: 14,30mg	Daragaluska leves, Lencsefőzelék, Sertéspörkölt, Félbarna kenyér E: 687,86kcal, Zsír: 18,81g, Tel.zsír.: 2,13g, Feh.: 36,83g, CH: 90,78g, Cuk: 4,00g, Só: 2,00g, Ca: 117,10mg	Kefir, Stangli, szezámagos* E: 367,50kcal, Zsír: 6,93g, Tel.zsír.: 4,56g, Feh.: 15,19g, CH: 62,98g, Cuk: 0,00g, Só: 2,20g, Ca: 221,86mg
	Allergének: Glutén	Allergének: Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Tej	Allergének: Tej,Glutén,Szezámag
2022.09.20 Kedd	Gyümölcs tea*, Telj. kiőrlésű kenyér, Margarin-poharas, Felvágott, olasz*, Kigyóuborka E: 280,98kcal, Zsír: 13,00g, Tel.zsír.: 2,33g, Feh.: 7,72g, CH: 29,06g, Cuk: 5,00g, Só: 1,45g, Ca: 21,19mg	Cseresznye leves, Tárkonyos sertésragu*, Párolt rizs, Savanyúság E: 598,77kcal, Zsír: 22,35g, Tel.zsír.: 1,84g, Feh.: 18,85g, CH: 78,80g, Cuk: 9,99g, Só: 1,18g, Ca: 62,36mg	Lekváros bukta E: 380,00kcal, Zsír: 4,20g, Tel.zsír.: 0,00g, Feh.: 5,60g, CH: 49,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g, Ca: 0,00mg
	Allergének: Glutén	Allergének: Tej,Mustár	Allergének: Glutén,Tej,Tojás
2022.09.21 Szerda	Tejescávé, Kakaós kalács*, Margarin-poharas, Gyümölcs E: 464,10kcal, Zsír: 16,83g, Tel.zsír.: 3,82g, Feh.: 13,42g, CH: 64,07g, Cuk: 13,49g, Só: 0,93g, Ca: 256,12mg	Zöldséges karalábé leves, Paradicsomos burgonyafőzelék, Félbarna kenyér, Sertés aprópecsenye E: 552,86kcal, Zsír: 15,10g, Tel.zsír.: 1,14g, Feh.: 22,26g, CH: 80,11g, Cuk: 11,99g, Só: 2,07g, Ca: 70,37mg	Ivójoghurt, Stangli tk.* E: 454,38kcal, Zsír: 4,40g, Tel.zsír.: 1,95g, Feh.: 13,03g, CH: 63,40g, Cuk: 8,13g, Só: 0,30g, Ca: 148,10mg
	Allergének: Tej,Glutén,Tojás	Allergének: Glutén,Zeller	Allergének: Tej,Glutén
2022.09.22 Csütörtök	Citromos tea, Telj. kiőrlésű kenyér, Kenőmájás, Paprika E: 228,77kcal, Zsír: 6,27g, Tel.zsír.: 2,57g, Feh.: 8,30g, CH: 34,64g, Cuk: 9,99g, Só: 1,04g, Ca: 22,30mg	Zöldbableves, Csupaki aprópecsenye, Párolt rizs, Savanyúság E: 639,64kcal, Zsír: 29,90g, Tel.zsír.: 5,82g, Feh.: 22,68g, CH: 67,52g, Cuk: 0,60g, Só: 2,19g, Ca: 131,19mg	Kakaós csiga E: 216,92kcal, Zsír: 5,29g, Tel.zsír.: 0,00g, Feh.: 4,84g, CH: 38,86g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g, Ca: 0,00mg
	Allergének: Glutén	Allergének: Tej,Glutén,Mustár	Allergének: Glutén,Tej,Tojás
2022.09.23 Péntek	Tej 1.5%, Pogácsa, tökmagos*, Gyümölcs E: 391,80kcal, Zsír: 13,80g, Tel.zsír.: 1,63g, Feh.: 11,75g, CH: 51,60g, Cuk: 0,00g, Só: 1,12g, Ca: 238,50mg	Gulyásleves, Túrós csusza, Tejföl öntet, Gyümölcs E: 508,32kcal, Zsír: 19,09g, Tel.zsír.: 5,63g, Feh.: 23,10g, CH: 59,31g, Cuk: 0,00g, Só: 0,80g, Ca: 128,55mg	Tej. kiőrlésű kenyér, Margarin-poharas, Felvágott, torrero* E: 274,35kcal, Zsír: 15,96g, Tel.zsír.: 2,83g, Feh.: 9,06g, CH: 23,51g, Cuk: 0,00g, Só: 1,45g, Ca: 17,40mg
	Allergének: Tej,Glutén,Tojás	Allergének: Zeller,Glutén,Tej	Allergének: Glutén

A változás jogát fenntartjuk!