2026.11.02-11.06. **óvoda**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
tízórai	tiramisu ital-1,2 barna magvas kifli-1	cseresznye tea-0 csokikrém-1,2 rozskenyér-1	tej-2 fahéjas gabonapehely 1,2	hügli tea-0 magyaros vajkrém2,lila hagyma0,barna kenyér-1	tej-2 korpás zsemle-1 sertés párizsi-0
sótart	2,1g	0,03g	0,04g	0,05g	0,67g
energia	423,55kcal	23,1kcal	84,08kcal	23,05g	348,2kcal
fehérje/állati	20,58/5,1g	0,55/0g	5,33/5,1g	0,64/0g	14,61/5,1g
zsír/telített	22,91/7,71g	0,43/0,09g	2,31/0g	0,73/0,19g	3,16/0,08g
szénh/cukor	26,6/1,37g	3,47/1,39g	10,32/0,87g	3,44/1,03g	64,97/0g
ebéd	májgombóc leves-1,3,4 milánói makaróni-1,3,4	gazdasszony leves-1,3,4 csibemájas vagdalt-1,3,4 finom főzelék-1,2 rozskenyér-1	pulyka raguleves-1,3,4 burgonyás tészta-1,3, csalamádé-0	paradicsom leves-1,3,4 párizsi sertésszelet 1,3,4 kukoricás rizs-1	kelbimbó leves-1,3,4 székely káposzta-1,4 korpás kenyér-1
sótart	0,83g	1,11g	0,61g	0,89g	1,43g
energia	207,07kcal	72,51kcal	49,58kcal	232,52kcal	87kcal
fehérje/állati	8,44/0g	3,95/1,64g	1,31/0,47g	14,83/11,58g	4,46/1,05g
zsír/telített	2,79/0,79g	2,72/0,09g	0,67/0,08g	19,04//0,49g	1,69/0,06g
szénh/cukor	35,58/0,34g	7,28/1,45g	5,44/0,45g	19,21/5,04g	12,61/0,18g
uzsonna	kakaós piskóta 1,3,2 alma-0	lapkasajt-2,kápia-0 barna kenyér-1	diákcsemege-0 margarin-0,paprika0 korpás kenyér-1	danone joghurt-2 rozskenyér-1	csirkemell sonka-0 margarin-0,paprika-0 korpás kenyér-1
sótart	0,1g	0,23g	0,14g	0,12g	0,12g
energia	62,29kcal	51,18kcal	23,38kcal	99,15kcal	17,59kcal
fehérje/állati	0,73/00g	3,7/3,14g	0,9/0g	3,3/0g	0,82/0g
zsír/telített	1,14/0,09g	3,34/0g	1,19/0,34g	2,07/1,3g	0,59/0,11g
szénh/cukor	11,65/0,59g	2,53/0g	1,89/0,42g	15,78/12,8g	1,88/0,02g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

allergének: 1-glutén 2-tej 3-tojás 4-zeller
5-mogyoró 6-hal 7-dióféle 8-mustár
9-szezámmag 10-szója

é.v. Répási Erika