

Étlap Győrzámolyi Tündérrózsa Óvoda és Bölcsőde

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2025.04.28.

Kedd
2025.04.29.

Szerda
2025.04.30.

Csütörtök
2025.05.01.

Péntek
2025.05.02.

Tízórai

-Tej 1,5% (L)
-Cigány sonka (O)
-Margarin
-Paprika
-Teljes kiörlésű zsemle (G, L)

S:1,8, E:331,0, ZS:8,3, T:3,6, F:17,0,
CH:39,4, C:9,4, Ca:254,6

-Gyümölcsstea (erdei málna)
-Tonhalkrém (L, T, Z, H, O)
-Piros retek
-Zsemle (Pedró) (G)

S:1,3, E:342,0, ZS:10,8, T:1,3, F:8,5,
CH:50,7, C:17,3, Ca:44,6

-Tej 1,5% (L)
-Croissant áfonyás (G, L, T, D)

S:0,5, E:359,0, ZS:18,0, T:9,2, F:9,2,
CH:39,4, C:19,6, Ca:236,0

Ebéd

-Mészáros leves (Z, G, T, F)
-Vaníliás fánk 70 gr (G, L, T)
-Alma

S:1,5, E:601,0, ZS:17,0, T:4,4, F:24,9,
CH:92,5, C:12,7, Ca:56,0

-Árpagyöngy leves (Z, F)
-Sárgaborsó főzelék (G, L, M)
-Fasírozott (G, T)
-Burgonyás kenyér (Pedró) (G)

S:2,7, E:747,0, ZS:18,6, T:2,7, F:31,0,
CH:104,5, C:0,4, Ca:136,7

-Gombaleves (Z, F, G, T)
-Bolognai spagetti trappista sajt (G, L)
-Banán

S:1,2, E:694,0, ZS:22,4, T:2,6, F:36,6,
CH:88,8, C:16,8, Ca:631,1

Uzsonna

-Körözött (Nádudvari) (L)
-Korpás zsemle (G, L)

S:0,9, E:194,0, ZS:4,6, T:2,7, F:8,4,
CH:27,4, C:1,0, Ca:11,3

-Zala felvágott /kométa/ (O)
-Margarin
-Teljes kiörlésű zsemle (G, L)

S:1,3, E:228,0, ZS:8,6, T:2,8, F:8,3,
CH:29,1, C:0,1, Ca:13,8

-Kockasajt (nat,zöldfűsz,sonkás,) (L)
-Paradicsom
-Teljes kiörlésű zsemle (G, L)

S:1,0, E:171,0, ZS:1,9, T:0,9, F:6,8,
CH:31,1, C:0,7, Ca:17,4

Összesen

S:4,2, E:1 125,0, ZS:29,9, T:10,7,
F:50,2, CH:159,2, C:23,1, Ca:321,9

S:5,3, E:1 317,0, ZS:37,9, T:6,8, F:47,7,
CH:184,3, C:17,7, Ca:195,1

S:2,6, E:1 224,0, ZS:42,3, T:12,7,
F:52,7, CH:159,3, C:37,1, Ca:884,5

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Börzsei Ibolya

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap Győrzámolyi Tündérrózsa Óvoda és Bölcsőde

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.05.	<i>Kedd</i> 2025.05.06.	<i>Szerda</i> 2025.05.07.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.08.	<i>Péntek</i> 2025.05.09.
<i>Tízórai</i>	-Maci kávé (L) -Pick tavaszi felvágott -Paradicsom -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)	-Gyümölcsstea (sárgabarack és fügekaktusz) -Trappista sajt (L) -Margarin -Uborka -Zsemle (Pedró) (G)	-Tej 1,5% (L) -Kakaós kalács (Pedró) (G, L, T)	-Gyümölcsstea (vadmeggy) -Borjómájas -Piros retek -Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)	-Tej 1,5% (L) -Teavaj (L) -Reszelt sárgarépa -Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)
	S:1,7, E:384,0, ZS:13,0, T:5,6, F:15,0, CH:51,5, C:19,7, Ca:253,4	S:1,1, E:383,0, ZS:12,1, T:1,5, F:13,1, CH:53,6, C:21,3, Ca:267,8	S:0,9, E:299,0, ZS:10,2, T:6,3, F:6,0, CH:39,4, C:16,0, Ca:236,0	S:1,3, E:344,0, ZS:10,2, T:4,2, F:9,7, CH:52,1, C:21,1, Ca:46,8	S:0,9, E:396,0, ZS:20,3, T:14,0, F:11,4, CH:42,0, C:9,5, Ca:274,2
<i>Ebéd</i>	-Májgaluska leves (Z, F, T, G) -Dejós tészta (G) -Gyümölcspüré 100% 100 gr	-Zeller leves (F, Z, G, T) -Töfközelék (L, G) -Sertés pörkölt -Burgonyás kenyér (Pedró) (G) -Dörmi maci tejszínes 30 gr (G, L, T, O)	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Rántott halfilé (H, G, T) -Burgonyapüré (L) -Csemege uborka (M) -Alma	-Rántott leves levesgyönggyel (G, L, T) -Zöldborsófözelék (G, L, F, Z) -Sült virsli (O) -Burgonyás kenyér (Pedró) (G)	-Erőleves (F, Z, G, T) -Csirkemell csíkok (G, L, T, Z, O, M) -Gyümölcsmártás (G, L) -Párolt rizs
	S:0,8, E:541,0, ZS:13,4, T:1,4, F:17,1, CH:88,5, C:23,3, Ca:75,3	S:3,0, E:867,0, ZS:25,0, T:5,2, F:33,3, CH:103,1, C:10,8, Ca:169,7	S:1,9, E:766,0, ZS:32,0, T:7,7, F:33,2, CH:89,1, C:10,5, Ca:69,9	S:4,1, E:843,0, ZS:33,8, T:9,8, F:32,3, CH:102,7, C:5,1, Ca:149,5	S:1,9, E:763,0, ZS:14,9, T:3,2, F:37,6, CH:114,0, C:15,5, Ca:118,8
<i>Uzsonna</i>	-Tepertőkrém -Korpás zsemle (G, L)	-Mini jam 25 gr -Teljes kiőrlésű kifli (G)	-Olivás zöldségpástétom (hamé) (L, T, O) -Paprika -Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)	-Túrista szalámi (O) -Margarin -Zsemle (G)	-Gyümölcsös joghurt (riska) (L) -Kifli (G, O)
	S:0,9, E:264,0, ZS:13,3, T:5,5, F:7,6, CH:26,0, C:0,4, Ca:11,3	S:0,0, E:159,0, ZS:0,9, T:0,0, F:1,7, CH:21,8, C:12,0, Ca:0,0	S:1,1, E:259,0, ZS:11,6, T:1,4, F:6,8, CH:31,4, C:0,3, Ca:18,6	S:0,8, E:272,0, ZS:11,4, T:1,5, F:11,2, CH:28,4, C:0,2, Ca:11,3	S:0,8, E:250,0, ZS:4,4, T:3,0, F:8,3, CH:45,6, C:16,6, Ca:187,5
<i>Összesen</i>	S:3,5, E:1 189,0, ZS:39,7, T:12,4, F:39,7, CH:166,0, C:43,4, Ca:340,0	S:4,2, E:1 409,0, ZS:38,1, T:6,7, F:48,2, CH:178,4, C:44,1, Ca:437,4	S:3,9, E:1 324,0, ZS:53,7, T:15,5, F:46,0, CH:159,9, C:26,8, Ca:324,4	S:6,2, E:1 460,0, ZS:55,5, T:15,5, F:53,2, CH:183,2, C:26,4, Ca:207,6	S:3,6, E:1 409,0, ZS:39,7, T:20,2, F:57,2, CH:201,5, C:41,6, Ca:580,5

Jó étvágyat!

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Börzsei Ibolya

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek