

Étlap Győrzámolyi Tündérrózsa Óvoda és Bölcsőde

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.01.	<i>Kedd</i> 2025.12.02.	<i>Szerda</i> 2025.12.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.04.	<i>Péntek</i> 2025.12.05.
<i>Tízórai</i>	-Tej 1,5% (L) -Sajtkrém Sonkás (Talléros) (L) -Paradicsom -Korpás zsemle (G)	-Gyümölcsstea (mandarin) -Cigány sonka -Paprika -Margarin delma 20% -Zsemle (Pedró) (G)	-Maci kávé (L) -Vajas fonott kalács (Pedró) (G, L, T)	-Gyümölcsstea (erdei málna) -Magyaros vajkrém (L) -Paradicsom -Teljes kiörlésű zsemle (G)	-Tej 1,5% (L) -Húskenyér (G, L, O) -Uborka (kígyó) -Korpás zsemle (G)
	<i>S:1,1, E:281,0, ZS:5,7, T:3,2, F:14,9, CH:40,5, C:11,4, Ca:392,9</i>	<i>S:1,6, E:298,0, ZS:5,6, T:1,8, F:10,5, CH:50,1, C:17,4, Ca:26,1</i>	<i>S:1,0, E:337,0, ZS:8,1, T:5,0, F:6,7, CH:52,8, C:22,7, Ca:250,0</i>	<i>S:0,9, E:277,0, ZS:6,8, T:4,2, F:6,4, CH:45,5, C:18,1, Ca:18,5</i>	<i>S:1,4, E:307,0, ZS:9,8, T:4,7, F:15,1, CH:37,7, C:11,7, Ca:273,6</i>
<i>Ebéd</i>	-Mészáros leves (Z, G, T) -Túrós tészta (G, T, L) -Narancs	-Árpagyöngy leves (Z) -Tökfőzelék (L, G) -Sertés pörkölt -Burgonyás kenyér (Pedró) (G) -Nyolcaska grah.napraforgóval 30 gr (G, T)	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Rántott sajt sütőben sütve (G, L, T) -Burgonyapüré (L) -Tartármártás 1/2 adag (L, M, T)	-Köménymagos leves (levesgyönggyel) (G, Z, L, T) -Zöldborsófőzelék (G, Z, L) -Sült virsli (O) -Burgonyás kenyér (Pedró) (G) -Bombi 45 gr (G, T, F, O, D)	-Zeller leves (Z, G) -Csirkemell csikok sütőben sütve (G, L, T, Z, O, M) -Gyümölcsmártás (L) -Párolt rizs
	<i>S:0,6, E:621,0, ZS:20,7, T:7,8, F:30,5, CH:77,5, C:10,3, Ca:198,4</i>	<i>S:2,0, E:645,0, ZS:23,8, T:6,4, F:27,8, CH:75,6, C:16,3, Ca:137,2</i>	<i>S:2,1, E:606,0, ZS:27,1, T:9,1, F:18,7, CH:68,0, C:18,4, Ca:94,3</i>	<i>S:3,4, E:856,0, ZS:32,2, T:12,8, F:30,9, CH:105,7, C:33,1, Ca:194,2</i>	<i>S:1,6, E:661,0, ZS:16,0, T:3,8, F:28,0, CH:97,1, C:23,3, Ca:86,8</i>
<i>Uzsonna</i>	-Csicseriborsós zöldségpástétom (hamé) (O) -Teljes kiörlésű zsemle (G)	-Kakaóskrém (mini) 20 gr (L, O) -Teljes kiörlésű kifli (G)	-Lazacos pástétom (L, T, Z, H, O) -Uborka (kígyó) -Teljes kiörlésű zsemle (G)	-Pick tavaszi felvágott -Margarin delma 20% -Zsemle (Pedró) (G)	-Krém túró (milli) (L) -Teljes kiörlésű kifli (G)
	<i>S:1,2, E:231,0, ZS:7,5, T:1,0, F:7,1, CH:31,3, C:1,4, Ca:12,8</i>	<i>S:0,6, E:236,0, ZS:7,5, T:1,6, F:4,1, CH:35,0, C:8,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,9, E:218,0, ZS:7,8, T:1,2, F:8,0, CH:27,7, C:0,9, Ca:17,3</i>	<i>S:1,6, E:250,0, ZS:9,0, T:3,3, F:9,1, CH:32,0, C:0,7, Ca:13,4</i>	<i>S:0,7, E:293,0, ZS:5,7, T:3,6, F:12,6, CH:46,4, C:22,2, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,8, E:1 133,0, ZS:33,9, T:12,0, F:52,5, CH:149,3, C:23,1, Ca:604,1</i>	<i>S:4,1, E:1 179,0, ZS:36,8, T:9,8, F:42,4, CH:160,7, C:41,7, Ca:163,3</i>	<i>S:4,1, E:1 161,0, ZS:43,0, T:15,3, F:33,4, CH:148,5, C:42,1, Ca:361,6</i>	<i>S:5,9, E:1 383,0, ZS:48,0, T:20,2, F:46,3, CH:183,2, C:52,0, Ca:226,0</i>	<i>S:3,7, E:1 262,0, ZS:31,5, T:12,2, F:55,7, CH:181,2, C:57,3, Ca:360,4</i>

Jó étvágyat!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Börzsei Ibolya elelmezestunderrozsa@gmail.com
0620-229-6742

Jelmagyarázat:

<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kén-dioxid</i>	

Étlap Győrzámolyi Tündérrózsa Óvoda és Bölcsőde

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.08.	<i>Kedd</i> 2025.12.09.	<i>Szerda</i> 2025.12.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.11.	<i>Péntek</i> 2025.12.12.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcstea (csipkebogyó hib.) -Gouda sajt (L) -Margarin delma 20% -Paradicsom -Zsemle (Pedró) (G) <i>S:1,5, E:370,0, ZS:12,4, T:6,6, F:13,1, CH:49,7, C:17,7, Ca:199,1</i>	-Tej 1,5% (L) -Mini jam 25 gr -Félbarna kenyér (G) <i>S:1,7, E:407,0, ZS:4,2, T:2,6, F:15,1, CH:76,0, C:21,9, Ca:270,0</i>	-Kakaó (L) -Fatörzs (G, L, T) <i>S:0,8, E:389,0, ZS:9,5, T:5,3, F:13,8, CH:61,2, C:21,9, Ca:250,0</i>	-Gyümölcstea (fahéjas szilva) -Teavaj (Lotti) (L) -Fejes saláta -Teljes kiörlésű zsemle (G) <i>S:0,6, E:373,0, ZS:17,5, T:10,6, F:5,0, CH:47,4, C:21,4, Ca:26,3</i>	-Tej 1,5% (L) -Borjómájás -Paradicsom -Korpás zsemle (G) <i>S:1,3, E:340,0, ZS:13,2, T:6,2, F:15,2, CH:37,9, C:10,5, Ca:266,9</i>
<i>Ebéd</i>	-Ragu leves (Z, G, T) -Mákos tészta (G, T) -Alma -Nápolyi ATTACK (G, L, T, F, O, D) <i>S:1,0, E:739,0, ZS:26,2, T:10,5, F:26,2, CH:96,0, C:36,3, Ca:206,9</i>	-Májgaluska leves (Z, T, G) -Spenót (L, G) -Burgonya -Főtt tojás /feltét/ (T) -Gyümölcspüré 100% 100 gr <i>S:1,3, E:611,0, ZS:16,3, T:3,7, F:25,0, CH:86,4, C:24,0, Ca:382,3</i>	-Gombaleves (Z, G, T) -Paprikás csirke (G, L) -Bulgur (G) <i>S:0,6, E:629,0, ZS:18,3, T:4,0, F:37,6, CH:76,1, C:4,1, Ca:102,8</i>	-Tojásleves (T, G) -Babfőzelék (L, G) -Hal fasírozott sütőben sütvé (H, G, T) -Burgonyás kenyér (Pedró) (G) <i>S:2,0, E:546,0, ZS:17,8, T:4,2, F:25,5, CH:67,9, C:3,0, Ca:166,8</i>	-Burgonyakrém leves levesgyöngy (L, O, Z, G, T) -Bácskai rizses hús -Csemege uborka (premiko) (M) <i>S:1,6, E:586,0, ZS:14,3, T:4,6, F:26,7, CH:86,0, C:8,4, Ca:66,7</i>
<i>Uzsonna</i>	-Sült, paprikás csirkemell sonka (fincsik) -Teljes kiörlésű zsemle (G) <i>S:1,3, E:170,0, ZS:2,1, T:0,7, F:9,9, CH:26,5, C:0,6, Ca:12,8</i>	-Kockasajt 17,5gr Talléros (nat,zöldfűsz,sonkás,) (L) -Pritamin paprika -Teljes kiörlésű zsemle (G) <i>S:0,7, E:177,0, ZS:3,5, T:2,0, F:6,9, CH:28,0, C:1,0, Ca:91,1</i>	-Túrista szalámi (O) -Margarin delma 20% -Piros retek -Teljes kiörlésű zsemle (G) <i>S:0,8, E:277,0, ZS:10,9, T:1,2, F:12,7, CH:28,5, C:0,3, Ca:47,6</i>	-Croissant epres (G, L, T, D) <i>S:0,3, E:253,0, ZS:13,2, T:7,8, F:1,7, CH:28,8, C:10,2, Ca:0,0</i>	-Gyümölcsös joghurt (riska) (L) -Teljes kiörlésű kifli (G) <i>S:0,8, E:247,0, ZS:4,7, T:3,0, F:8,2, CH:40,9, C:16,5, Ca:187,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,7, E:1 278,0, ZS:40,7, T:17,8, F:49,2, CH:172,2, C:54,6, Ca:418,7</i>	<i>S:3,7, E:1 195,0, ZS:24,0, T:8,3, F:46,9, CH:190,4, C:46,9, Ca:743,3</i>	<i>S:2,2, E:1 295,0, ZS:38,7, T:10,5, F:64,1, CH:165,8, C:26,3, Ca:400,4</i>	<i>S:3,0, E:1 172,0, ZS:48,5, T:22,6, F:32,2, CH:144,1, C:34,7, Ca:193,0</i>	<i>S:3,7, E:1 173,0, ZS:32,2, T:13,8, F:50,1, CH:164,8, C:35,4, Ca:521,1</i>

Jó étvágyat!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Börzsei Ibolya elelmezestunderrozsa@gmail.com
0620-229-6742

Jelmagyarázat:

<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	