

Etlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2025.11.17.	Kedd 2025.11.18.	Szerda 2025.11.19.	Csütörtök 2025.11.20.	Péntek 2025.11.21.
Tízórai	-Tea -Sajtkrém (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) S:1,6, E:239,0, ZS:4,1, T:2,0, F:7,2, CH:42,3, C:14,1, Ca:143,8	-Tej (L) -Teljes kiőrlésű almás buktá (G, T, O) S:0,7, E:441,0, ZS:11,3, T:5,8, F:13,5, CH:69,2, C:33,1, Ca:0,0	-Gyümölcs joghurt (L) -Kukoricás buci (G, L, S) S:2,2, E:401,0, ZS:9,6, T:5,0, F:15,2, CH:62,4, C:18,7, Ca:125,0	-Kakaó (L) -Vaníliás rácsos S:0,3, E:211,0, ZS:7,7, T:5,2, F:10,4, CH:24,8, C:24,4, Ca:126,0	-Tea -Magyaros vajkrém (L) -Búzakenyér (G) S:1,3, E:285,0, ZS:5,8, T:3,3, F:6,4, CH:51,6, C:12,7, Ca:24,5
Ebéd	-Hamis tyúkhúsleves (G, L, T, Z, M) -Natúr szelet (G, L, T, Z, M) -Paradicsomos burgonya (G) -Mórai paraszt kenyér (G) -Alma S:5,5, E:554,0, ZS:18,9, T:1,5, F:24,1, CH:70,1, C:21,0, Ca:21,2	-Zöldborsóleves (G, T, L, Z, M) -Majoránnás tokány (G, L, T, Z, M) -Főtt tészta (G, T) S:4,1, E:714,0, ZS:29,0, T:5,2, F:32,9, CH:77,1, C:3,0, Ca:36,9	-Karábéléves (G, L, T, Z, M) -Vajas harcsa szelet (H, G, L, T, Z, M) -Tört burgonya (G, L, T, Z, M) -Őszibarack befőtt S:3,7, E:600,0, ZS:17,4, T:2,5, F:22,2, CH:82,7, C:45,3, Ca:9,8	-Lebbencsleves (G, T, L, Z, M) -Fasírtgolyó (G, T) -Zöldbab főzelék (G, L, T, Z, M) -Félbarna kenyér (G) S:5,9, E:620,0, ZS:21,7, T:5,1, F:22,5, CH:80,2, C:7,4, Ca:92,4	-Tojásos burgonya leves (G, L, T, Z, M) -Tejberizs kakaós porcukorral (L) -Búzakenyér (G) -Banán S:4,9, E:967,0, ZS:8,4, T:4,7, F:22,1, CH:197,9, C:49,9, Ca:196,5
Uzsonna	-Tepertőkrém (M) -Mórai paraszt kenyér (G) -Zöldpaprika S:1,1, E:272,0, ZS:19,6, T:6,5, F:7,4, CH:16,1, C:1,4, Ca:7,0	-Diákcsemege -Teavaj (L) -Búzakenyér (G) -Paradicsom S:2,1, E:440,0, ZS:24,8, T:13,2, F:10,9, CH:43,0, C:0,4, Ca:65,4	-Teljes kiőrlésű sonkás csiga (G) S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	-Tejfölös túró (L) -Félbarna kenyér (G) -Kápi paprika S:1,3, E:331,0, ZS:9,7, T:5,6, F:14,3, CH:44,8, C:3,1, Ca:375,1	-Zöldséges szelet (L, Z, O, M) -Margarin (L) -Vizes zsemle (G) -Kígyóborka S:2,3, E:534,0, ZS:25,8, T:7,4, F:13,4, CH:67,4, C:0,7, Ca:13,1
Összesen	S:8,1, E:1064,0, ZS:42,6, T:10,0, F:38,7, CH:128,4, C:36,5, Ca:172,0	S:6,9, E:1594,0, ZS:65,1, T:24,2, F:57,3, CH:189,3, C:36,4, Ca:102,4	S:5,8, E:1001,0, ZS:27,0, T:7,6, F:37,3, CH:145,1, C:63,9, Ca:134,8	S:7,6, E:1162,0, ZS:39,0, T:16,0, F:47,2, CH:149,7, C:34,9, Ca:593,5	S:8,4, E:1787,0, ZS:40,1, T:15,4, F:41,9, CH:317,0, C:63,3, Ca:234,0

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az ételmezésvezetőtől kérhető.

Ismerőanyagok:

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

Allergén jelmagyarozat:

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

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

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszamag
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűt
P: puhatestűek

Mórahalmi Lurkó Világ Óvoda
1/32 Mórhalom, Egyenlőség utca 17-19.
Tel.: 06 62/981-023
Adószám: 15660034-2-06

Szerző: [Kézi aláírás]