

Étlap (Óvodás (4-6 év))

2022.01.17 - 2022.01.23.

Hétfő 2022.01.17	Kedd 2022.01.18.	Szerda 2022.01.19.	Csütörtök 2022.01.20.	Péntek 2022.01.21.
Tízórai Tej 1,5 %-os (07.) Zala felvágott (06.) Margarin Teljes kiőrl. zsemle (01.) Kígyóborka E:1 286(Kj) 308(KCal) F: 14(g)Kol: 9(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	Vaniliás tej (07,03,06,09,10,01.) Kenőmájas (06,07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Zöldpaprika E:1 187(Kj) 284(KCal) F: 13(g)Kol: 9(g)Sz: 48(g) Zsir: 10(g)Cuk: 18(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 226(mg)	Tej 2,8 %-os (07.) Fatörzs kifli - kakaós (01,03,07.) E:1 697(Kj) 406(KCal) F: 11(g)Kol: 16(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	Tej 1,5%-os (gabonához) (07.) Gabonapehely-kakaós (01,06.) E: 952(Kj) 228(KCal) F: 10(g)Kol: 12(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 20(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 415(mg)	Kakaó (07.) Sajtkrém (07.) Kifli (01,07.) E:1 095(Kj) 262(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 48(g) Zsir: 7(g)Cuk: 19(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 346(mg)
Ebéd Lebbensleves (01,03.) Meggy mártás (01,07.) Natúr csirkemell Pirított dara (01.) E:2 135(Kj) 511(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:4,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 29(mg)	Zellerkrémleves (09,07,01.) Levesgyöngy (01,03,07.) Csirkepörkölt Tészta köret (01,03.) Csemegeborka (10.) E:2 197(Kj) 526(KCal) F: 24(g)Kol: 1(g)Sz: 63(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:4,91(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 18(mg)	Karfiollevés-fehér (01,03.) Paradicsommártás (01.) Húsgombóc (bulgur-sertés) (03,01.) Főtt burgonya Alma E:1 938(Kj) 464(KCal) F: 19(g)Kol: 60(g)Sz: 65(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:4,31(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 42(mg)	Csontleves tésztával (09,01,03.) Rántott sajt (sütőben) (01,07.) Zöldbabfőzelék (01,07.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) E:2 481(Kj) 594(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 30(g)Cuk: 3(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 305(mg)	Gyöngybabgulyás (pulyka) (01,09,03.) Diós nudli (01,08.) Eper dzsem (12.) E:2 697(Kj) 645(KCal) F: 24(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 18(g)Cuk: 26(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg)
Uzsonna 100% gyümölcslé 0,2l Pizzás patkó (01,07.) E:1 116(Kj) 267(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Trapp.sajtszelet (1 db) (07.) Margarin Magvas zsemle (01,11,06.) Kápia paprika E:1 063(Kj) 254(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 104(mg)	Citromos gyümölcstea Párizsi (sertés) (06.) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóborka E: 837(Kj) 200(KCal) F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 4(mg)	Főtt tojás (03.) Margarin Teljes kiőrl. zsemle (01.) Zöldpaprika E: 932(Kj) 223(KCal) F: 9(g)Kol:135(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(mg)	Gépsonka felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóborka E: 696(Kj) 166(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 4(mg)