

Étlap (Óvodás (4-6 év))

2022.04.04 - 2022.04.10.

Hétfő 2022.04.04	Kedd 2022.04.05.	Szerda 2022.04.06.	Csütörtök 2022.04.07.	Péntek 2022.04.08.
Tízórai Citromos gyümölcsstea Trapp.sajtszelet (07.) Margarin Kukoricás kenyér (01.) Kápia paprika E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 195(mg)	Tej 1,5%-os (gabonához) (07.) Gabonapehely-mézes maci (01.) E: 935(Kj) 224(KCal) F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 21(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 295(mg)	Citromos gyümölcsstea Sajtkrém (07.) Teljes kiőrl. zsemle (01.) Kápia paprika E: 783(Kj) 187(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 110(mg)	Tej 1,5 %-os (07.) Briós (01,03,07.) E:1 237(Kj) 296(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 17(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 236(mg)	Kakaó (07.) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom E:1 018(Kj) 244(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 16(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 239(mg)
Ebéd Gyümölcsleves (01,07.) Tavaszri rizseshús (pulyka) Céklasaláta E:2 044(Kj) 489(KCal) F: 21(g)Kol: 3(g)Sz: 80(g) Zsir: 13(g)Cuk: 23(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 111(mg)	Karalábéleves - fehér (01,03.) Paradicsommártás (01.) Húsgombóc (bulgur-sertés) (03,01.) Főtt burgonya Banán E:2 073(Kj) 496(KCal) F: 19(g)Kol: 60(g)Sz: 73(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:4,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 47(mg)	Fokhagyma krémleves (01,07.) Levesgyöngy (01,03,07.) Csirkepörkölt Tarhonya köret (01,03.) Csemegeuborka (10.) E:2 258(Kj) 540(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:5,48(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 24(mg)	Daragaluska leves (03,01,09.) Főtt virsli (pulyka) feltét Felesborsó-főzelék (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) E:2 230(Kj) 533(KCal) F: 21(g)Kol: 25(g)Sz: 59(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,34(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)	Palóclevés (01,07.) Morzsás nudli eper dzsemmel (01,12.) Alma E:2 473(Kj) 592(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 96(g) Zsir: 14(g)Cuk: 25(g)Só:3,84(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)
Uzsonna Vajkrém- magyaros (07,09.) Teljes kiőrl. zsemle (01.) Kígyóuborka E: 727(Kj) 174(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,74(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)	Tej 1,5 %-os (07.) Fatörzs kifli - kakaós (01,03,07.) E:1 597(Kj) 382(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 64(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 236(mg)	Gépsonka felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóuborka 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)	Gyümölcsjoghurt (07.) Kifli (01,07.) E:1 013(Kj) 242(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 2(g)Cuk: 19(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 125(mg)