

# Étlap ( Óvoda )

2024.05.06 - 2024.05.12.

<b>Hétfő</b> 2024.05.06	<b>Kedd</b> 2024.05.07.	<b>Szerda</b> 2024.05.08.	<b>Csütörtök</b> 2024.05.09.	<b>Péntek</b> 2024.05.10.
<b>Tízórai</b>  Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Paprikás szalámi (06.)  E:1 352(Kj) 323(KCal) F: 10(g)Kol: 3(g)Sz: 32(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Tej (07.) Kakaós kalács (01,03.)  E:1 480(Kj) 354(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Reszelt sajt (07.)  E:1 219(Kj) 292(KCal) F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 7(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Kakaó (07.) Bagette (01,07.)  E:1 247(Kj) 298(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 36(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Házi májpestétom Lilahagyma  E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 16(g)Kol:140(g)Sz: 56(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
<b>Ebéd</b>  Tárkonyos pulyka raguleves Diós metélt (01,03,08.)  E:3 391(Kj) 811(KCal) F: 36(g)Kol: 80(g)Sz: 88(g) Zsir: 28(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Brokkoli leves Óvári csirkemell Párolt rizsköret  E:2 437(Kj) 583(KCal) F: 46(g)Kol: 19(g)Sz:183(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Tarhonya leves (01.) Zöldborsó főzelék (07,01.) Fokhagymás sertés karaj Kókuszrúd  E:3 612(Kj) 864(KCal) F: 43(g)Kol:204(g)Sz: 94(g) Zsir: 30(g)Cuk: 5(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Húsleves (09,01,03.) Rántott csirkemell (01,03.) Petrezselymes burgonya Saláta  E:1 958(Kj) 469(KCal) F: 30(g)Kol: 41(g)Sz: 75(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Bakonyi gulyásleves Zöldséges-húsos penne (07.) Reszelt sajt (07.)  E:3 860(Kj) 924(KCal) F: 41(g)Kol:146(g)Sz: 94(g) Zsir: 38(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>  Kenyér (01.) Margarin Sárgabarack lekvár  E: 829(Kj) 198(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Kenyér (01.) Margarin Zöldséges felvágott (06.)  E: 723(Kj) 173(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Korpás zsemle (01.) Margarin Felvágott (06.) Saláta levél  E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 40(g)Sz: 24(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Kenyér (01.) Margarin Sajtos párizsi (06,07.) Kigyó uborka  E:1 154(Kj) 276(KCal) F: 10(g)Kol: 32(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	  Kifli (01,07.) Kocka sajt (07.)  E: 923(Kj) 221(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)