

Étlap (Óvoda)

2024.06.10 - 2024.06.16.

Hétfő 2024.06.10	Kedd 2024.06.11.	Szerda 2024.06.12.	Csütörtök 2024.06.13.	Péntek 2024.06.14.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Mátrai diák csemege (06.) E:1 281(Kj) 306(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Tej (07.) Mákos kalács E:1 880(Kj) 450(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 43(g) Zsir: 15(g)Cuk: 18(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Gyümölcs tea Hosszú vágott zsemle (01.) Margarin Csirkemell csemege (06.) Kígyó uborka E: 933(Kj) 223(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Karamell (07.) Vajas kifli (01.) E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Gyümölcs tea Kenyér (01.) Medvehagymás sajtkrém E:1 237(Kj) 296(KCal) F: 6(g)Kol: 13(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Csurgatott tojásleves Palermói csirkemell csikok (06.) Bulgur (01.) E:1 217(Kj) 291(KCal) F: 29(g)Kol:156(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Magyaros gombaleves (01,09.) Zöldbab főzelék (03,01,07.) Sertés pörkölt Gyümölcs E:1 463(Kj) 350(KCal) F: 17(g)Kol: 32(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Húsleves (09,01,03.) Sertés apró vadas mártásban (07,09,01,10.) Makaróni (durum) (01,03.) E:2 818(Kj) 674(KCal) F: 27(g)Kol: 88(g)Sz:101(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Palóc gulyásleves (07,01.) Káposztás kocka (01,03.) E:3 308(Kj) 791(KCal) F: 30(g)Kol: 95(g)Sz:118(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Paradicsom leves (01,09.) Sajttal-sonkával töltött pulykamell (06,07,03,01.) Tört burgonya Saláta E:1 998(Kj) 478(KCal) F: 30(g)Kol: 63(g)Sz: 56(g) Zsir: 12(g)Cuk: 4(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyér (01.) Magyaros vajkrém (07.) Paprika E: 934(Kj) 224(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Zöldszéles felvágott (06.) E: 833(Kj) 199(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Foszlós kalács (01,03.) Vaníliás túrókrém E: 891(Kj) 213(KCal) F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Kenyér (01.) Margarin Zala felvágott (06.) Paradicsom E: 793(Kj) 190(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Fahéjas csiga (01,03.) E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)