

Étlap (Óvoda)

2024.04.22 - 2024.04.28.

Hétfő 2024.04.22	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér(01.) Margarin Mátrai diák csemege (06.) Kígyó uborka E:1 316(Kj) 315(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Briós (01,03.) E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Zsemle (01.) Margarin Soproni felvágott (06.) Sárgarépa hasáb E:1 386(Kj) 332(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé (07.) Vajas kalács (01,03.) E:1 050(Kj) 251(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Medvehagymás körözött E:1 424(Kj) 341(KCal) F: 19(g)Kol: 24(g)Sz: 49(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Csurgatott tojásleves Zöldbab főzelék (03,01,07.) Sertés apró E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 20(g)Kol:179(g)Sz: 36(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Frankfurti leves (06,07,01.) Szilvás gombóc (01,03.) Fahéj szórás E:2 986(Kj) 714(KCal) F: 21(g)Kol: 84(g)Sz: 89(g) Zsir: 17(g)Cuk: 28(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Májgaluska leves (01,03.) Pusztapörkölt burgonyával Saláta Gyümölcs E:2 873(Kj) 687(KCal) F: 30(g)Kol: 55(g)Sz: 95(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Paradicsom leves (01,09.) Sertés karaj Gellért módra Párolt rizsköret E:1 999(Kj) 478(KCal) F: 26(g)Kol: 30(g)Sz:171(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zöldborsó leves (01,09.) Bakonyi harcsapaprikás (07,01,04.) Copfocska tésztköret (01,03.) Túró rudi (07.) E:3 112(Kj) 745(KCal) F: 43(g)Kol: 95(g)Sz:102(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyér(01.) Margarin Méz E:1 054(Kj) 252(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Lönchús(06.) Paprika E:1 331(Kj) 318(KCal) F: 13(g)Kol: 41(g)Sz: 9(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér(01.) Padlizsánkrém (10,07.) E: 770(Kj) 184(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér(01.) Tömlős sajtkrém Retek E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 13(g)Kol: 43(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs joghurt (07.) Kifli (01,07.) E:1 181(Kj) 283(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)