

# Étlap ( Óvoda )

2024.04.29 - 2024.05.05.

<b>Hétfő</b> 2024.04.29	<b>Kedd</b> 2024.04.30.	<b>Szerda</b> 2024.05.01.	<b>Csütörtök</b> 2024.05.02.	<b>Péntek</b> 2024.05.03.
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Piknik szeletelt szalámi (06.)</p> <p>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)</p>	<p>Tej (07.) Mákos tekeres (01,03,07.)</p> <p>E:1 378(Kj) 330(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>		<p>Karamell (07.) Kifli (01,07.)</p> <p>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)</p>	<p>Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Margarin Szendvics sonka (06.) Hónapos rettek</p> <p>E:1 205(Kj) 288(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Zöldséges csirke gulyás Piskóta kocka (03,01,07.) Csoki öntet (07,01.)</p> <p>E:3 548(Kj) 849(KCal) F: 29(g)Kol:164(g)Sz:136(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Köménymag leves (01.) Pírtott zsemlekocka (01.) Tarkabab főzelék Gyümölcs Debreceni grill kolbász (06.)</p> <p>E:2 585(Kj) 618(KCal) F: 23(g)Kol: 15(g)Sz: 55(g) Zsir: 32(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>		<p>Tejszínes gyümölcs leves (07,01.) Sajttal-sonkával töltött pulykamell (06,07,03,01.) Rizi-bizi</p> <p>E:2 261(Kj) 541(KCal) F: 32(g)Kol: 77(g)Sz: 90(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Árpagyöngy leves (01,03,08,07,05.) Sajtos tejfölös makaróni (07,01,03.)</p> <p>E:2 651(Kj) 634(KCal) F: 23(g)Kol: 66(g)Sz: 98(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p>Kenyér (01.) Magyaros vajkrém (07.) Paprika</p> <p>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)</p>	<p>Kenyér (01.) Margarin Zöldséges felragott (06.)</p> <p>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)</p>		<p>Kenyér (01.) Tepertőkrém (01.) Újhagyma</p> <p>E:1 415(Kj) 339(KCal) F: 17(g)Kol: 86(g)Sz: 40(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Lekváros bukta (01,03.)</p> <p>E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>