

# Étlap ( Óvoda (4-6 év) )

2024.04.15 - 2024.04.21.

<b>Hétfő</b> 2024.04.15	<b>Kedd</b> 2024.04.16.	<b>Szerda</b> 2024.04.17.	<b>Csütörtök</b> 2024.04.18.	<b>Péntek</b> 2024.04.19.
<b>Tízórai</b>  Tej 1,5 %-os (07.) Vajkrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom  E:1 185(Kj) 283(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 241(mg)	<b>Tej 1,5 %-os (07.)</b> <b>Párizsi (sertés)-allerg.mentes</b> <b>Margarin-Liga</b> Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Zöldpaprika  E:1 179(Kj) 282(KCal) F: 14(g)Kol: 9(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)	<b>Tejeskávé (01,07.)</b> <b>Sajtkrém (07.)</b> Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóuborka  E:1 079(Kj) 258(KCal) F: 13(g)Kol: 9(g)Sz: 46(g) Zsir: 7(g)Cuk: 17(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 350(mg)	<b>Tej 1,5 %-os (07.)</b> <b>Briós (01,03,07.)</b>  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)	<b>Tej 1,5%-os (gabonához) (07.)</b> <b>Gabonaphely-mézes maci (TK) (01.)</b>  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)
<b>Ebéd</b>  Tejfőlés krumplileves (01,07.) Meggymártás (01,07.) Natúr csirkemell Kuszkusz (01.)  E:2 062(Kj) 493(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 60(mg)	<b>Tavaszi zöldségleves (01,03.)</b> <b>Paradicsommártás (01.)</b> <b>Húsgombóc sertéshúsból (03.)</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Müzli szelet (08,11,05,01.)</b>  E:2 152(Kj) 515(KCal) F: 18(g)Kol: 60(g)Sz: 71(g) Zsir: 18(g)Cuk: 21(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 43(mg)	<b>Karfiolkrémleves (01,07.)</b> <b>Levesgöngy (01,03,07.)</b> <b>Panírozott tókehalfilé (sütőben)</b> (04,01,10,03.) <b>Rizi-bizi</b> <b>Céklasaláta</b>  E:2 454(Kj) 587(KCal) F: 25(g)Kol: 1(g)Sz: 85(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:4,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 42(mg)	<b>Májgaluska leves (09,03,01.)</b> <b>Fokhagymás sertéssült</b> <b>Zöldbabfőzelék (01,07.)</b> Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) <b>Banán</b>  E:2 215(Kj) 530(KCal) F: 27(g)Kol: 48(g)Sz: 60(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 67(mg)	<b>Csirkegulyás (09,01,03.)</b> <b>Szilvás derelye (01.)</b> <b>Fahéjas porcukor</b> <b>Alma</b>  E:2 075(Kj) 496(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 8(g)Cuk: 18(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 49(mg)
<b>Úzsonna</b>  100% Gyümölcslé Szalámikrém (07,06.) Magvas zsemle (01,11.) Kígyóuborka  E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 9(g)Kol: 3(g)Sz: 53(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 4(mg)	<b>Gyümölcsjoghurt 150g (07.)</b> <b>Kifli (01,07.)</b>  E:1 095(Kj) 262(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 5(g)Cuk: 22(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg)	<b>Citromos gyümölcslea</b> <b>Pizzás patkó (01,07.)</b>  E: 763(Kj) 183(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Citromos gyümölcslea</b> <b>Trapp.sajtszelet (1 db) (07.)</b> <b>Margarin-Liga</b> Teljes kiőrlésű kenyér (01.) <b>Kápia paprika</b>  E: 858(Kj) 205(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 109(mg)	<b>Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírsgzeg.</b> Margarin-Liga Teljes kiőrl. zsemle (01.) <b>Kígyóuborka</b>  E: 917(Kj) 219(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)