



Étlap

2021. május 3 - 2021. május 7

ÓVODA

Étkezés	2021.05.03 Hétfő	2021.05.04 Kedd	2021.05.05 Szerda	2021.05.06 Csütörtök	2021.05.07 Péntek
Tízórai	Tej 1,5% ⁷ Csokis gabonagolyó ^{1,5,6,7,8,11} E: 246,40kcal, Zsír: 4,72g, Tel.zsír.: 2,36g, Feh.: 9,08g, CH: 41,40g, Cuk: 23,40g, Só: 0,30g, Ca: 228,00mg	Kakaó 1,5% ⁷ Kockasajt ⁷ Sárgarépa karika Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 309,06kcal, Zsír: 8,93g, Tel.zsír.: 5,17g, Feh.: 14,01g, CH: 41,74g, Cuk: 23,50g, Só: 1,10g, Ca: 411,56mg	Tej 1,5% ⁷ Margarin/csészés Méz/maci Félbarna kenyér ¹ E: 299,70kcal, Zsír: 5,40g, Tel.zsír.: 3,10g, Feh.: 10,43g, CH: 52,65g, Cuk: 25,70g, Só: 1,01g, Ca: 246,00mg	Tej 1,5% ⁷ Tejszínes sajtkrém tömlős+++ ⁷ Sárgarépa karika Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 288,76kcal, Zsír: 11,21g, Tel.zsír.: 6,65g, Feh.: 13,93g, CH: 31,60g, Cuk: 12,36g, Só: 1,73g, Ca: 493,80mg	Karamellás tej 1,5% ⁷ Csirkemell sonka ⁶ Margarin/csészés Teljes kiőrlésű zsemle ¹ jégsaláta+++ E: 321,84kcal, Zsír: 6,25g, Tel.zsír.: 3,31g, Feh.: 16,69g, CH: 47,24g, Cuk: 16,49g, Só: 1,38g, Ca: 238,57mg
Ebéd	Zellerkocka leves+++ ^{1,3,7,9,10} Sárgaborsó főzelék ¹ Párolt csirkemell +++ Félbarna kenyér ¹ E: 518,32kcal, Zsír: 7,42g, Tel.zsír.: 1,21g, Feh.: 36,20g, CH: 64,20g, Cuk: 8,67g, Só: 2,65g, Ca: 102,99mg	Paradicsom leves ^{1,3} Csirkemellragu Budapest módra+++ Párolt rizs E: 483,39kcal, Zsír: 14,82g, Tel.zsír.: 1,94g, Feh.: 22,72g, CH: 60,69g, Cuk: 9,78g, Só: 1,63g, Ca: 22,15mg	Alföldigulyás Túrós derelye ^{1,3,7} E: 569,33kcal, Zsír: 16,71g, Tel.zsír.: 3,17g, Feh.: 24,36g, CH: 82,44g, Cuk: 12,04g, Só: 1,62g, Ca: 73,05mg	Zöldborsóleves ^{1,3} Rakott káposzta+++ ⁷ E: 397,46kcal, Zsír: 13,21g, Tel.zsír.: 3,57g, Feh.: 20,65g, CH: 43,27g, Cuk: 10,12g, Só: 2,12g, Ca: 123,36mg	Daragaluska leves ^{1,3,7,9,10} Parajfőzelék ^{1,7} Főtt tojás+++ ³ Sósburgonya/fél adag Túró rudi/30gr/db ^{5,7} E: 466,28kcal, Zsír: 12,52g, Tel.zsír.: 5,99g, Feh.: 17,00g, CH: 69,41g, Cuk: 17,22g, Só: 1,47g, Ca: 187,78mg
Uzsonna	Kenőmájas Retek jégcsap+++ Teljes kiőrlésű zsemle+++ ¹ E: 203,23kcal, Zsír: 4,58g, Tel.zsír.: 1,97g, Feh.: 7,40g, CH: 30,67g, Cuk: 0,36g, Só: 1,10g, Ca: 8,10mg	Margarin/csészés Főtt tojás+++ ³ Teljes kiőrlésű zsemle+++ ¹ E: 197,08kcal, Zsír: 4,75g, Tel.zsír.: 1,67g, Feh.: 7,28g, CH: 29,54g, Cuk: 0,19g, Só: 0,76g, Ca: 6,33mg	Sertés párizsi Margarin/csészés Kígyóuborka Teljes kiőrlésű zsemle+++ ¹ E: 214,23kcal, Zsír: 6,18g, Tel.zsír.: 2,44g, Feh.: 7,75g, CH: 30,22g, Cuk: 0,65g, Só: 1,12g, Ca: 4,50mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 195,75kcal, Zsír: 9,45g, Tel.zsír.: 4,81g, Feh.: 3,78g, CH: 23,53g, Cuk: 1,08g, Só: 0,86g, Ca: mg	puding csokoládés ^{1,7} E: 157,94kcal, Zsír: 2,03g, Tel.zsír.: 1,12g, Feh.: 3,84g, CH: 30,87g, Cuk: 25,39g, Só: 0,13g, Ca: 115,04mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!