Almádi Mágocskák Óvoda és Bölcsőde

Mogyoró utca 1.

Étlap Gyerek 3-6 -tej, tojás mentes

2023.04.03. - 2023.04.09.

	hétfő 2023.04.03	kedd 2023.04.04.	szerda 2023.04.05.	csütörtök 2023.04.06.	péntek 2023.04.07.
Tízórai	**citromos tea*, májkrémes teljeskiorlésu kenyér (01),** E: 978(Kj) 234(KCal) F: 6(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsir: 6(g) Cuk: 8(g) Só:1,24(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 2(mg)	**Citromos tea, kókuszgurt, marg. Tk. Kenyér** E: 886(Kj) 212(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 5(g) Cuk: 6(g) Só:1,29(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 17(mg)	**gyümölcstea*, margarinos kenyér félbarna (01), zalai*, uborka friss*,** E: 886(Kj) 212(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 5(g) Cuk: 6(g) Só:1,29(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 17(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	**karalábé leves, bazsalikomos paradicsomos tészta* (01,09),** E:1 951(Kj) 467(KCal) F: 31(g) Kol: 12(g) Sz: 78(g) Zsir: 9(g) Cuk: 15(g) Só:2,03(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 152(mg)	**zöldség leves*, finom fozelék, sült kolbász, kenyér - tk** E:3 356(Kj) 803(KCal) F: 42(g) Kol: 15(g) Sz: 96(g) Zsir: 26(g) Cuk: 5(g) Só:2,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 156(mg)	**zöldségleves* (01,), sertéstokány* (,01), bulgur*,** E:1 480(Kj) 354(KCal) F: 16(g) Kol: 26(g) Sz: 31(g) Zsir: 19(g) Cuk: 4(g) Só:3,73(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 91(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Uzsonna	**alma*, keksz** E: 505(Kj) 121(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 6(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 12(mg)	**margarinos kenyér teljeskiorlésu (01,, párizsi, uborka friss*,** E: 789(Kj) 189(KCal) F: 7(g) Kol: 15(g) Sz: 24(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 7(mg)	**marg. kenyér teljeskiorlésu*, sonka paprika friss*,** E:1 324(Kj) 317(KCal) F: 16(g) Kol: 19(g) Sz: 33(g) Zsir: 12(g) Cuk: 1(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 17(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestüek,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Almadi Magocskak Óvoda és Bölcsőde

Mogyoró utca 1.

Étlap Gyerek 3-6 - tej, tojás mentes
2023.04.10. - 2023.04.16.

	hétfő 2023.04.10	kedd 2023.04.11.	szerda 2023.04.12.	csütörtök 2023.04.13.	péntek 2023.04.14.
Tízórai	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	**citromos tea*, halkrém + tk.kenyér (olajoshal) (01),** E:1 275(Kj) 305(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 13(g) Cuk: 8(g) Só:1,22(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 6(mg)	**citromos tea, margarinos kenyér teljeskiorlésu (01), zalai,** E: 789(Kj) 189(KCal) F: 7(g) Kol: 15(g) Sz: 24(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 7(mg)	**gyümölcstea*, virsli, mustár, telj.k. kenyér (10,01),** E:1 492(Kj) 357(KCal) F: 16(g) Kol: 58(g) Sz: 31(g) Zsir: 18(g) Cuk: 6(g) Só:1,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 34(mg)	**citromos tea*, zöldségkrém*, kenyér teljeskiorlésu*, karalábé - nyers,** E:1 090(Kj) 261(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 8(g) Cuk: 8(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 11(mg)
Ebéd	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	**fejtettbab leves* (01), rizsfelfújt* , gyümölcsöntet - barack*** E:2 151(Kj) 515(KCal) F: 18(g) Kol: 86(g) Sz: 96(g) Zsir: 13(g) Cuk: 31(g) Só:2,12(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 199(mg)	**kertész leves, karalábé fozelék - húsgombóccal (01,), kenyér - tk** E:3 208(Kj) 767(KCal) F: 68(g) Kol: 92(g) Sz:105(g) Zsir: 23(g) Cuk: 9(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 213(mg)	**paradicsomleves*, tarhonyás sertéshús* (01), csemege uborka* (édesítőszerrel),** E:2 157(Kj) 516(KCal) F: 20(g) Kol: 29(g) Sz: 74(g) Zsir: 15(g) Cuk: 23(g) Só:3,13(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 67(mg)	**zöldségleves* (01,), sárgaborsó-fozelék* (01), sertéspörkölt*, kenyér - tk** E:2 928(Kj) 701(KCal) F: 35(g) Kol: 22(g) Sz:101(g) Zsir: 17(g) Cuk: 4(g) Só:4,59(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 98(mg)
Uzsonna	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	**alma*, keksz** E: 519(Kj) 124(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 1(g) Cuk: 1(g) Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)	**margarinos kenyér teljeskiorlésu (01), párizsi, uborka friss*,** E: 789(Kj) 189(KCal) F: 7(g) Kol: 15(g) Sz: 24(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 7(mg)	**bukta (01),** E:2 948(Kj) 705(KCal) F: 14(g) Kol: 63(g) Sz: 91(g) Zsir: 31(g) Cuk: 35(g) Só:0,37(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 133(mg)	**kókuszgurt, keksz** E: 775(Kj) 185(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 6(g) Cuk: 2(g) Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 189(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestüek,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető