

**Heti étlap: 2019.04.29. - 2019.05.04. a-men / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

II. sz. Napsugár Óvoda, 1239 Budapest, Grassalkovich út 297.

	2019.04.29. hétfő	2019.04.30. kedd	2019.05.01. szerda	2019.05.02. csütörtök	2019.05.03. péntek	2019.05.04. szombat
<b>Tízórai</b>	<b>TEJ 2,8%-os</b> <b>Fahéjas csiga</b> <b>Alma</b>	<b>TEJESKÁVÉ 2,8%</b> <b>tejből</b> <b>Lekváros táska</b> <b>Banán</b>		<b>TEJ 2,8%-os</b> <b>Pick Tavaszi felvágott</b> <b>Teljes kiőrlésű</b> <b>búzakenyér</b> <b>Retek</b> <b>Alma</b>		
	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1684 kj /401 kc</i> <i>Fehérje: 12,1 gr</i> <i>Sznh.: 41,1 gr</i> <i>Cuk:11,2gr Só:0,3 gr</i> <i>Zsír:13,4 gr Tzs:4 gr</i> <i>Kalc:0,4 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 2126 kj /506 kc</i> <i>Fehérje: 13,6 gr</i> <i>Sznh.: 62,9 gr</i> <i>Cuk:15,6gr Só:0,3 gr</i> <i>Zsír:13,4 gr Tzs:4,1 gr</i> <i>Kalc:0,5 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>		<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1445 kj /344 kc</i> <i>Fehérje: 15 gr</i> <i>Sznh.: 43,2 gr</i> <i>Cuk:0gr Só:1 gr</i> <i>Zsír:10,4 gr Tzs:1,1 gr</i> <i>Kalc:0,4 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>		
<b>Ebéd</b>	<b>Kolbászos</b> <b>burgonyaleves</b> <b>Diós metélt</b>	<b>Rántott halfilé</b> <b>Petrezselymes</b> <b>burgonya</b> <b>Uborkasaláta</b>		<b>Parajfőzelék</b> <b>Tojás ropogós</b> <b>Búzakenyér teljes</b> <b>kiőrlésű</b> <b>Gyümölcsös</b> <b>múzliszelet</b>		
	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 2906 kj /692 kc</i> <i>Fehérje: 19,6 gr</i> <i>Sznh.: 92,4 gr</i> <i>Cuk:12,2gr Só:2,6 gr</i> <i>Zsír:23,6 gr Tzs:0,4 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 2080 kj /495 kc</i> <i>Fehérje: 24,4 gr</i> <i>Sznh.: 62,6 gr</i> <i>Cuk:3gr Só:1,7 gr</i> <i>Zsír:13 gr Tzs:0,2 gr</i> <i>Kalc:0,2 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej</i>		<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1814 kj /432 kc</i> <i>Fehérje: 14 gr</i> <i>Sznh.: 39,7 gr</i> <i>Cuk:7,5gr Só:1,6 gr</i> <i>Zsír:29,1 gr Tzs:0,1 gr</i> <i>Kalc:0,5 gr</i>  <i>Glutén, Tojás,</i>		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Alíírás

	2019.04.29. hétfő	2019.04.30. kedd	2019.05.01. szerda	2019.05.02. csütörtök	2019.05.03. péntek	2019.05.04. szombat
<b>Uzsonna</b>	<b>Limonádé</b> <b>Sága sajtos</b> <b>pulykapárizsi</b> <b>Teljes kiőrlésű</b> <b>búzakenyér</b> <b>Jégsaláta</b>	<b>Málna tea</b> <b>Medve natúr sajt</b> <b>Teljes kiőrlésű kifli</b> <b>Újhagyma</b>		<b>Limonádé</b> <b>Milli füstöltsajt</b> <b>vajkrém</b> <b>Teljes kiőrlésű kifli</b> <b>Lilahagyma</b>		
	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 741 kj /177 kc</i> <i>Fehérje: 5,8 gr</i> <i>Sznh.: 27,8 gr</i> <i>Cuk:7,1gr Só:0,7 gr</i> <i>Zsír:3,6 gr Tzs:0,2 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 874 kj /208 kc</i> <i>Fehérje: 7,8 gr</i> <i>Sznh.: 27,7 gr</i> <i>Cuk:9,3gr Só:1,1 gr</i> <i>Zsír:3,2 gr Tzs:5,3 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>		<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 663 kj /158 kc</i> <i>Fehérje: 3,3 gr</i> <i>Sznh.: 23,9 gr</i> <i>Cuk:8,3gr Só:0,3 gr</i> <i>Zsír:1,8 gr Tzs:3 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>		
<b>Tápérték</b> <b>össz.</b>	<i>En: 5331 kj /1269 kc</i> <i>Fehérje: 37,6 gr</i> <i>Sznh.: 161,3 gr</i> <i>Cuk:30,5gr Só:3,6 gr</i> <i>Zsír:40,6 gr Tzs:4,6 gr</i> <i>Kalc:0,4 gr</i>	<i>En: 5080 kj /1209 kc</i> <i>Fehérje: 45,8 gr</i> <i>Sznh.: 153,1 gr</i> <i>Cuk:27,9gr Só:3 gr</i> <i>Zsír:29,6 gr Tzs:9,6 gr</i> <i>Kalc:0,7 gr</i>		<i>En: 3922 kj /934 kc</i> <i>Fehérje: 32,3 gr</i> <i>Sznh.: 106,8 gr</i> <i>Cuk:15,8gr Só:2,9 gr</i> <i>Zsír:41,3 gr Tzs:4,1 gr</i> <i>Kalc:0,9 gr</i>		