

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2022.08.29.

Kedd

2022.08.30.

Szerda

2022.08.31.

Csütörtök

2022.09.01.

Péntek

2022.09.02.

Tízórai

-Tej 2,8% R (L)
-Fatörzs kifli (G, L, T)

S:0,2, E:257,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8,
CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0

-Gyümölcsstea R
-Delma margarinós t. k.
kenyér (G)
-Sajtszelet (L)
-Uborka R

S:0,9, E:274,0, ZS:11,3, T:0,0, F:50,5,
CH:95,1, C:0,4, Ca:185,4

-Madártej shake (L)
-Puffancs R (G, L, T)

S:0,2, E:308,0, ZS:11,0, T:0,0, F:11,6,
CH:39,0, C:0,0, Ca:240,0

-Tej 2,8% R (L)
-Májkrémes magvas kenyér R
(G, O, S)
-Z.paprika R

S:0,7, E:332,0, ZS:16,9, T:0,8, F:15,3,
CH:33,0, C:0,1, Ca:244,2

Ebéd

-Zöldséges farfelle R (Z, G,
L, T)
-Borsos tokány R (Z, K)
-Párolt rizs R

S:1,8, E:670,0, ZS:22,1, T:0,1, F:28,1,
CH:84,2, C:1,7, Ca:46,2

-Hagymaleves S (L, G)
-Barbecue csirkecomb R
-Bulgur R (G)
-Párolt zöldség (G, L, T, Z)

S:2,8, E:633,0, ZS:24,9, T:2,5, F:192,7,
CH:121,8, C:6,0, Ca:113,5

-Hamis gulyásleves R (G, T,
Z, K, L, H, O)
-Csirke pörkölt (comb filé)
R (Z, K, G, L, T, O)
-Zöldborsófőzelék R (G, L)
- F.b.kenyér R (G)

S:2,5, E:549,0, ZS:14,8, T:2,2, F:18,4,
CH:83,5, C:0,8, Ca:56,8

-Köménymaglevés R (G, L,
T, Z)
-Bolognai spagetti (G, T, L)

S:1,9, E:567,0, ZS:29,5, T:0,4, F:25,1,
CH:48,7, C:2,8, Ca:91,5

Uzsonna

-Liga margarinós t. k. kenyér
(G)
-Szendvics sonka
-Z.paprika R

S:0,7, E:159,0, ZS:2,9, T:0,0, F:42,2,
CH:86,6, C:0,4, Ca:4,2

-Vajkrémes tej.kiőr.kenyér R
(G, L)
-Paradicsom R

S:0,5, E:156,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,3,
CH:87,0, C:0,7, Ca:2,7

-Kockasajt, kifli R (L, G)
-Z.paprika R

S:0,1, E:143,0, ZS:2,0, T:0,0, F:4,8,
CH:26,6, C:0,0, Ca:56,4

-T. k. keksz erdei gyümölcsös
(G, F, Z, D)
-Szilva R

S:9,2, E:156,0, ZS:3,2, T:1,6, F:2,4,
CH:28,4, C:4,6, Ca:17,6

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:2,7, E:1 085,0, ZS:32,2, T:0,1, F:77,1,
CH:181,4, C:2,1, Ca:290,4

S:4,2, E:1 063,0, ZS:41,8, T:2,5,
F:285,5, CH:303,9, C:7,2, Ca:301,6

S:2,8, E:1 000,0, ZS:27,8, T:2,2, F:34,8,
CH:149,1, C:0,8, Ca:353,2

S:11,8, E:1 054,0, ZS:49,6, T:2,7,
F:42,8, CH:110,1, C:7,5, Ca:353,3

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2022.09.05.

Kedd

2022.09.06.

Szerda

2022.09.07.

Csütörtök

2022.09.08.

Péntek

2022.09.09.

Tízórai

-Tej 2,8% R (L)
-Zöldséges felv. R (O)
-Liga margarinós t. k. kenyér (G)
-Z.paprika R

S:0,8, E:302,0, ZS:12,8, T:1,0, F:51,4,
CH:97,4, C:0,5, Ca:246,4

-Tejeskávé R (L)
-Kalács R (G, L, T)

S:0,2, E:394,0, ZS:13,4, T:0,0, F:17,7,
CH:48,8, C:0,3, Ca:240,0

-Tej 2,8% R (L)
-Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G)
-Z.paprika R

S:0,9, E:295,0, ZS:11,6, T:0,0, F:52,1,
CH:97,7, C:0,7, Ca:252,5

-Tej 2,8% R (L)
-Croissant R (G, L, T)

S:0,2, E:392,0, ZS:19,5, T:0,0, F:10,6,
CH:41,4, C:2,5, Ca:240,0

-Tej 2,8% R (L)
-Delma margarinós t. k. kenyér (G)
-Paradicsom R

S:0,6, E:267,0, ZS:10,1, T:0,0, F:49,0,
CH:97,5, C:0,4, Ca:242,7

Ebéd

-Tárkonyos szárnyas ragulev. R (G, T, Z, L)
-Grízes tészta R (G, T)

S:1,1, E:671,0, ZS:29,0, T:2,1, F:15,0,
CH:83,2, C:0,3, Ca:52,0

-Csontleves H (Z, G, T)
-Rakott burg. kolb. R (T, L)

S:1,8, E:658,0, ZS:31,3, T:3,2, F:22,4,
CH:69,1, C:0,5, Ca:59,2

-Fahéjas szilva leves R (G, L)
-Kentucky csirkemell R (G, T, F)
-Párolt rizs R

S:2,6, E:693,0, ZS:21,4, T:2,4, F:29,3,
CH:86,8, C:1,1, Ca:32,9

-Lebbencs leves R (G, T, Z, K)
-Vagdalt pogácsa (tep) R (G, T)
-Zöldbab főzelék R (G, L)

S:1,8, E:518,0, ZS:22,6, T:2,7, F:23,5,
CH:47,3, C:0,4, Ca:14,3

-Káposzta leves R (G, L, T, Z)
-Mustáros sertés sült R (M)
-Párolt rizs R

S:1,4, E:472,0, ZS:12,8, T:0,0, F:15,2,
CH:69,6, C:0,3, Ca:54,4

Uzsonna

-Sajtkrém t. k. kenyér R (G, L)
-Paradicsom R

S:0,4, E:136,0, ZS:5,4, T:0,0, F:34,4,
CH:69,9, C:0,3, Ca:2,7

-Tonhalkrém teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Z.paprika R

S:0,6, E:165,0, ZS:4,8, T:0,5, F:51,2,
CH:104,0, C:0,5, Ca:4,2

-Perec 50 g R (G)
-Alma R

S:0,1, E:104,0, ZS:1,5, T:0,0, F:1,9,
CH:9,1, C:0,0, Ca:4,8

-Vajkrém telj.kiőr.kenyér R (G, L)
-Uborka R

S:0,5, E:153,0, ZS:5,6, T:0,0, F:42,3,
CH:86,3, C:0,7, Ca:5,4

-Szívecske joghurt (L)
-Kifli R (G, L)

S:0,1, E:263,0, ZS:3,6, T:1,8, F:8,9,
CH:40,9, C:14,9, Ca:52,2

Összesen

S:2,3, E:1 109,0, ZS:47,1, T:3,1,
F:100,8, CH:250,5, C:1,2, Ca:301,1

S:2,6, E:1 217,0, ZS:49,5, T:3,6, F:91,2,
CH:221,9, C:1,3, Ca:303,4

S:3,5, E:1 092,0, ZS:34,5, T:2,4, F:83,3,
CH:193,6, C:1,7, Ca:290,2

S:2,4, E:1 062,0, ZS:47,7, T:2,7, F:76,4,
CH:175,0, C:3,7, Ca:259,7

S:2,2, E:1 001,0, ZS:26,5, T:1,8, F:73,0,
CH:208,0, C:15,6, Ca:349,3

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek