

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2022.04.11.

Kedd

2022.04.12.

Szerda

2022.04.13.

Csütörtök

2022.04.14.

Péntek

2022.04.15.

Tízórai

-Gyümölcsstea R
-Delma margarinós t. k.
kenyér (G)
-Zalafelvágott R (O)
-Paradicsom R

S:0,4, E:713,0, ZS:4,4, T:1,3, F:65,1,
CH:138,3, C:0,7, Ca:2,7

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

S:0,2, E:252,0, ZS:8,7, T:0,0, F:10,3,
CH:31,4, C:0,0, Ca:240,0

-Ivólé db R
-Sajtos croissant (G, L, T)

S:0,0, E:114,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:280,0, C:0,0, Ca:0,0

Ebéd

-Tarhonya leves R (G, T, Z,
K, L, H, O)
-Csibefasírt (tep) R (G, T)
-Zöldbab főzelék R (G, L)
- F.b.kenyér R (G)

S:5,6, E:543,0, ZS:18,0, T:2,3, F:19,2,
CH:86,6, C:0,7, Ca:42,3

-Zöldséges farfelle R (Z, G,
L, T)
-Sertéspaprikás R (Z, K, L, G,
T, O)
-Főtt tészta R (G, T)

S:2,8, E:1 464,0, ZS:38,6, T:3,3, F:66,1,
CH:205,4, C:1,9, Ca:54,6

-Köménymaglevés R (G, L,
T, Z)
-Rakott sav.káposzta R (G, Z,
K, L, T, O)
- F.b.kenyér R (G)

S:5,0, E:525,0, ZS:17,9, T:2,9, F:17,6,
CH:72,3, C:0,6, Ca:27,9

Uzsonna

-Margarinos mézes t. k.
kenyér (G, L)

S:0,0, E:452,0, ZS:3,8, T:0,0, F:41,7,
CH:192,7, C:0,6, Ca:0,0

-Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R
(L, G)
-Kaliforniai paprika R

S:0,0, E:611,0, ZS:19,4, T:0,0, F:43,9,
CH:86,7, C:0,4, Ca:0,0

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

S:9,2, E:129,0, ZS:3,2, T:1,6, F:2,1,
CH:14,8, C:4,6, Ca:6,6

Összesen

S:6,0, E:1 707,0, ZS:26,2, T:3,6,
F:126,0, CH:417,6, C:2,0, Ca:45,0

S:3,1, E:2 328,0, ZS:66,6, T:3,3,
F:120,3, CH:323,6, C:2,3, Ca:294,6

S:14,2, E:768,0, ZS:21,1, T:4,4, F:19,7,
CH:367,2, C:5,2, Ca:34,5

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

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