

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2023.04.03.

Kedd

2023.04.04.

Szerda

2023.04.05.

Csütörtök

2023.04.06.

Péntek

2023.04.07.

Tízórai

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

S:0,9, E:292,0, ZS:11,5, T:0,0, F:52,1,
CH:97,3, C:0,7, Ca:253,7

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

S:0,2, E:324,0, ZS:11,3, T:0,1, F:11,9,
CH:41,5, C:1,6, Ca:240,0

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

S:0,6, E:317,0, ZS:14,0, T:0,0, F:52,1,
CH:97,5, C:0,6, Ca:242,7

Ebéd

-Daragaluska leves R (G, T,
Z, L)
-Bolognai spagetti (G, T, L)
-Reszelt sajt (L)

S:2,0, E:731,0, ZS:36,5, T:0,4, F:35,0,
CH:62,6, C:2,8, Ca:299,0

-Zöldségleves tészt. R (Z, G,
L, T)
-Vagdalt pogácsa (tep) R (T,
G)
-Burgonya főzelék R (G, L)

S:1,8, E:503,0, ZS:17,6, T:2,5, F:21,1,
CH:59,6, C:0,4, Ca:56,8

-Zeller krémleves R (Z, G, L,
T)
-Rántott hal (sütőben) R (H,
G, T)
-Párolt rizs R
-Csem.uborka R

S:1,9, E:507,0, ZS:15,9, T:2,5, F:11,3,
CH:64,8, C:0,9, Ca:14,2

Uzsonna

-Májkrémes zsemle R (G, O)
-Retek R

S:0,7, E:291,0, ZS:14,4, T:1,2, F:12,9,
CH:33,4, C:0,2, Ca:6,9

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

S:0,5, E:155,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,4,
CH:86,7, C:0,7, Ca:4,2

-Zebra croissant
-Gyümölcslé 100 %-s

S:0,0, E:96,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:280,0, C:0,0, Ca:0,0

Összesen

S:3,6, E:1 315,0, ZS:62,5, T:1,6,
F:100,0, CH:193,4, C:3,7, Ca:559,6

S:2,5, E:982,0, ZS:34,6, T:2,6, F:75,4,
CH:187,8, C:2,7, Ca:301,0

S:2,5, E:919,0, ZS:29,9, T:2,5, F:63,4,
CH:442,3, C:1,5, Ca:256,9

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