

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2022.06.06.

Kedd

2022.06.07.

Szerda

2022.06.08.

Csütörtök

2022.06.09.

Péntek

2022.06.10.

Tízórai

-Gyümölcsstea R
-Liga margarinós t. k. kenyér (G)
-Zöldséges felv. R (O)
-Paradicsom R

S:0,8, E:199,0, ZS:5,6, T:1,0, F:44,6,
CH:95,5, C:0,5, Ca:4,9

-Kakaó R (L)
-Fatörzs kifli (G, L, T)

S:0,2, E:287,0, ZS:7,5, T:0,0, F:7,3,
CH:17,3, C:0,0, Ca:240,0

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

S:0,6, E:275,0, ZS:12,6, T:0,0, F:41,2,
CH:80,5, C:0,3, Ca:242,7

-Tej 2,8% R (L)
-Májkrém telj.kiő. kenyér R (G, O)
-Uborka R

S:0,8, E:269,0, ZS:11,6, T:0,0, F:52,0,
CH:97,1, C:0,4, Ca:245,4

Ebéd

-Zöldséges reszelt tésztaleves R (G, T, Z)
-Sertéspörkölt R
-Tökfőzelék R (G, L)
-F.b.kenyér R (G)

S:3,3, E:558,0, ZS:16,8, T:2,1, F:25,1,
CH:72,9, C:0,7, Ca:66,5

-Brokkoli krémlev. R (G, L, T, Z)
-Bolognai spagetti (G, T, L)

S:2,4, E:601,0, ZS:30,4, T:2,0, F:26,3,
CH:51,9, C:3,8, Ca:91,8

-Palócleves R (Z, K, G, M, L, T, O)
-Tejfeles pogácsa R (G, T, L)

S:1,9, E:645,0, ZS:35,4, T:4,5, F:22,4,
CH:59,0, C:1,4, Ca:25,0

-Burgonyalev. rántott R (G, L, T, Z)
-Zöldséges csirkeragu (L)
-Bulgur R (G)

S:2,4, E:400,0, ZS:16,5, T:0,0, F:164,7,
CH:63,7, C:0,3, Ca:16,4

Uzsonna

-Vajkrém telj.kiő.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

-Delma margarinós t. k. kenyér (G)
-Z.paprika R

S:0,4, E:128,0, ZS:2,9, T:0,0, F:42,2,
CH:86,6, C:0,4, Ca:4,2

-Delma margarinós t. k. kenyér (G)
-Kópé felvágott R (O)
-Uborka R

S:0,4, E:176,0, ZS:6,8, T:0,0, F:45,3,
CH:86,2, C:0,6, Ca:5,4

-Magvas rúd R (G, L, T, S)
-Kockasajt R (L)

S:0,2, E:117,0, ZS:2,0, T:0,0, F:3,5,
CH:20,8, C:0,0, Ca:0,0

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:4,6, E:909,0, ZS:28,0, T:3,1, F:112,0,
CH:254,7, C:2,0, Ca:76,8

S:3,0, E:1 015,0, ZS:40,8, T:2,0, F:75,8,
CH:155,8, C:4,2, Ca:336,0

S:3,0, E:1 095,0, ZS:54,9, T:4,5,
F:108,8, CH:225,7, C:2,3, Ca:273,1

S:3,4, E:786,0, ZS:30,1, T:0,0, F:220,2,
CH:181,6, C:0,7, Ca:261,8

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

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.06.13.	Kedd 2022.06.14.	Szerda 2022.06.15.	Csütörtök 2022.06.16.	Péntek 2022.06.17.
Tízórai	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Zalafelvágott R (O) -Uborka R S:0,3, E:184,0, ZS:6,3, T:1,3, F:5,4, CH:26,2, C:0,1, Ca:5,4	-Tejeskávét R (L) -Kifli R S:0,2, E:312,0, ZS:10,6, T:0,0, F:14,5, CH:31,5, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Gabonagolyó R (G) S:0,2, E:202,0, ZS:9,6, T:0,0, F:8,0, CH:20,6, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Sajtkrém t. k. kenyér R (G, L) -Paradicsom R S:0,6, E:275,0, ZS:12,6, T:0,0, F:41,2, CH:80,5, C:0,3, Ca:242,7	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvicsonka S:0,9, E:291,0, ZS:10,0, T:0,0, F:48,7, CH:96,3, C:0,4, Ca:240,0
Ebéd	-Sertésragu leves R (Z) -Túrós csusza R (L, G, T) S:6,1, E:934,0, ZS:30,2, T:2,2, F:44,0, CH:118,4, C:3,5, Ca:92,5	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Kelkáposztás főzelék R (G, L) -F.b.kenyér R (G) S:2,7, E:537,0, ZS:18,2, T:2,0, F:16,5, CH:72,5, C:1,2, Ca:88,6	-Csontleves H (Z, G, T) -Rántott sert. szelet (sütőben) R (G, T) -Párolt rizs R -Tzatziki (L) S:2,5, E:598,0, ZS:20,1, T:2,6, F:27,5, CH:68,9, C:0,8, Ca:50,7	-Zöldséges karfiol leves R (Z, G, T, L) -Csikóstokány R (Z, K, L, G, T, H, O) -Főtt tészta R (G, T) S:2,3, E:1469,0, ZS:44,5, T:3,2, F:65,3, CH:191,0, C:1,7, Ca:81,7	-Erdei gyümölcsleves (L, G, T, M) -Paprikás burgonya baromfi pálcikával (Z, K) S:1,9, E:429,0, ZS:20,1, T:2,4, F:15,9, CH:57,5, C:1,8, Ca:23,0
Uzsonna	-Vajkrém t. k. 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	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Kóppel felvágott R (O) -Z.paprika R S:0,4, E:178,0, ZS:6,9, T:0,0, F:45,3, CH:86,6, C:0,6, Ca:4,2	-Nápolyi db R (G, L, F, D) -Ivólé db R S:0,3, E:287,0, ZS:14,0, T:3,6, F:4,5, CH:311,9, C:17,9, Ca:0,0	-Tonhalkrém t. k. 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	-Sajtos croissant (G, L, T) S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:6,9, E:1275,0, ZS:42,1, T:3,5, F:91,6, CH:231,5, C:4,3, Ca:100,6	S:3,4, E:1027,0, ZS:35,7, T:2,0, F:76,4, CH:190,6, C:1,8, Ca:332,8	S:3,0, E:1087,0, ZS:43,7, T:6,3, F:40,1, CH:401,3, C:18,7, Ca:290,7	S:3,5, E:1909,0, ZS:61,9, T:3,7, F:157,7, CH:375,5, C:2,6, Ca:328,6	S:2,8, E:720,0, ZS:30,1, T:2,4, F:64,5, CH:153,8, C:2,2, Ca:263,0

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

C: csillagfürt
P: puhatestűek