

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2022.06.20.

Kedd

2022.06.21.

Szerda

2022.06.22.

Csütörtök

2022.06.23.

Péntek

2022.06.24.

Tízórai

-Csokoládé shake (L)
-Vajas kifli R (G, L)

S:0,2, E:268,0, ZS:9,0, T:0,1, F:10,6,
CH:33,9, C:1,6, Ca:240,0

-Gyümölcs tea R
-Tojáskrém. teljesk. keny. R
(T, M, G)
-Uborka R

S:0,8, E:177,0, ZS:3,5, T:0,0, F:44,4,
CH:95,1, C:0,7, Ca:19,3

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

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

Ebéd

-Karalábé leves R (G, T, L)
-Parasztos sertésragu
-Kurkumás rizs R

S:2,4, E:640,0, ZS:27,3, T:2,5, F:25,3,
CH:63,2, C:0,4, Ca:53,6

-Májgaluska leves R (G, T, Z,
L)
-Burgonyás tészta R (G, T)

S:1,8, E:607,0, ZS:9,0, T:0,0, F:25,9,
CH:103,3, C:0,0, Ca:77,1

-Hamis gulyásleves R (G, T,
Z, K, L, H, O)
-Sajtos sült csirkecomb (L)
-Hagymás tört burg. R
-Uborka saláta R

S:1,9, E:685,0, ZS:15,6, T:0,1, F:39,3,
CH:94,1, C:0,3, Ca:173,9

-Húsgombóc leves R (G, T,
Z)
-Fánk R (G, L, T)
-Sárgabaracklekvár R

S:1,1, E:828,0, ZS:25,4, T:0,1, F:24,0,
CH:122,4, C:28,8, Ca:40,6

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

-Liga margarinós t. k. kenyér
(G)
-Zalafelvágott R (O)
-Z.paprika R

S:0,7, E:168,0, ZS:6,2, T:1,3, F:44,4,
CH:86,9, C:0,5, Ca:4,2

-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

-Perc 50 g R (G)
-Ívólé db R

S:0,1, E:172,0, ZS:1,5, T:0,0, F:1,6,
CH:288,5, 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:3,0, E:1 044,0, ZS:41,7, T:2,6, F:70,3,
CH:166,9, C:2,3, Ca:296,3

S:3,3, E:952,0, ZS:18,7, T:1,4, F:114,6,
CH:285,4, C:1,2, Ca:100,6

S:2,7, E:1 146,0, ZS:32,3, T:0,1, F:93,2,
CH:219,4, C:1,0, Ca:419,3

S:1,8, E:1 267,0, ZS:37,0, T:0,1, F:74,5,
CH:508,3, C:29,2, Ca:283,3

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