

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2023.05.01.

Kedd

2023.05.02.

Szerda

2023.05.03.

Csütörtök

2023.05.04.

Péntek

2023.05.05.

Tízórai

-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

-Gyümölcsstea R
-Főtt tojás R (T)
-Delma margarinós t. k.
kenyér (G)
-Uborka R

S:0,5, E:262,0, ZS:10,0, T:0,0, F:50,3,
CH:95,1, C:0,4, Ca:29,4

-Tej 2,8% R (L)
-Gabonagyógyó 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)
-Májkrémes f.b. kenyér R (G,
O)
-Újhagyma R

S:1,3, E:387,0, ZS:17,2, T:0,8, F:18,0,
CH:43,0, C:0,1, Ca:261,0

Ebéd

-Tarhonya leves R (G, T, Z,
K, L, H, O)
-Stefánia vagdalt R (G, T)
-Zöldbab főzelék R (G, L)

S:2,2, E:726,0, ZS:26,5, T:2,9, F:32,8,
CH:96,5, C:1,0, Ca:31,5

-Tavaszi zöldségleves tészt. R
(G, T, Z, L)
-Csirke paprikás R (Z, K, L,
G, T, O)
-Főtt tészta R (G, T)

S:1,8, E:915,0, ZS:17,9, T:3,8, F:39,5,
CH:155,1, C:1,7, Ca:66,5

-Gyümölcs leves R (G, L)
-Rántott hal (sütőben) R (H,
G, T)
-Párolt rizs R
-Friss saláta ecetes

S:1,4, E:627,0, ZS:10,7, T:2,5, F:11,5,
CH:101,8, C:9,8, Ca:28,9

-Sváb burgonyaleves R (G, T,
L)
-Zöldborsós tokány R
-Bulgur R (G)

S:2,0, E:494,0, ZS:21,1, T:1,7, F:177,6,
CH:62,7, C:0,3, Ca:17,0

Uzsonna

-Csirkemellsonka R
-Flóra margarinós t. k. kenyér
(G)
-Retek R

S:0,7, E:122,0, ZS:1,2, T:0,3, F:44,9,
CH:86,4, C:0,5, Ca:6,9

-Vajkrémes f.b.kenyér R (L,
G)
-Újhagyma R

S:0,7, E:197,0, ZS:6,2, T:0,0, F:5,9,
CH:28,1, C:0,2, Ca:19,7

-Sajtkrémes croissant (G, L,
T)
-Gyümölcs

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

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

S:9,2, E:206,0, ZS:3,2, T:1,6, F:1,7,
CH:294,0, C:4,6, Ca:0,0

Összesen

S:3,0, E:1 156,0, ZS:38,7, T:3,1, F:89,3,
CH:221,9, C:1,5, Ca:278,4

S:2,9, E:1 373,0, ZS:34,2, T:3,8, F:95,7,
CH:278,2, C:2,4, Ca:115,5

S:1,6, E:829,0, ZS:20,2, T:2,5, F:19,5,
CH:122,4, C:9,8, Ca:268,9

S:12,5, E:1 088,0, ZS:41,5, T:4,0,
F:197,3, CH:399,7, C:5,0, Ca:278,0

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