

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2024.10.28.

Kedd

2024.10.29.

Szerda

2024.10.30.

Csütörtök

2024.10.31.

Péntek

2024.11.01.

Tízórai

-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O)
-Májkrém (G, Z, O, M)
-lilahagyma
-Tej (L)

S:25,4, E:4 145,0, ZS:265,0, T:107,8,
F:187,0, CH:246,4, C:176,4, Ca:638,2

-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O)
-Tejfölös túró (L)

S:0,4, E:75,0, ZS:4,1, T:0,0, F:4,8,
CH:1,8, C:1,5, Ca:41,8

-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O)
-Delma
-lilahagyma
-Kakaó (L)

S:0,4, E:159,0, ZS:4,8, T:2,4, F:6,1,
CH:20,3, C:18,6, Ca:198,9

-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O)
-Tükörtojás (T)
-Tea

S:1,8, E:338,0, ZS:23,8, T:10,9, F:13,3,
CH:14,2, C:12,3, Ca:24,8

Ebéd

-Tarhonyaleves (G, T)
-Sárgaborsó főzelék (G, F, O, D, S)
-Sült baromfi kolbász
-Vegyesvágott savanyúság

S:5,9, E:809,0, ZS:48,0, T:15,9, F:32,8,
CH:59,4, C:2,0, Ca:426,4

-Májgaluska leves (T, G, Z)
-Káposztás tészta (G, T)
-Alma

S:2,4, E:532,0, ZS:16,6, T:10,6, F:18,8,
CH:74,9, C:0,7, Ca:75,9

-Babgulyás (G, T)
-Tejbegríz (L, G)

S:2,1, E:753,0, ZS:19,8, T:7,3, F:40,1,
CH:97,3, C:34,0, Ca:527,5

-Paradicsomleves (G, T, Z)
-Mexikói csirkemell (G)
-Párolt rizs

S:3,4, E:653,0, ZS:15,9, T:12,1, F:28,8,
CH:97,6, C:15,8, Ca:41,8

Uzsonna

-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O)
-Sajtkrém,natúr (L)

S:0,2, E:36,0, ZS:1,7, T:1,1, F:1,4,
CH:0,9, C:0,6, Ca:70,1

-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O)
-zöldfűszeres vajkrém
-TV paprika

S:0,1, E:18,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,7,
CH:0,9, C:0,0, Ca:3,9

-Gabonakeksz (G)
-Alma

S:0,3, E:221,0, ZS:7,9, T:3,4, F:3,5,
CH:31,6, C:9,6, Ca:18,2

-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O)
-kockasajt (L)
-Alma

S:0,4, E:226,0, ZS:14,1, T:9,0, F:7,1,
CH:13,9, C:0,6, Ca:507,8

Összesen

S:31,5, E:4 990,0, ZS:314,7, T:124,8,
F:221,2, CH:306,8, C:179,0, Ca:1 134,8

S:2,8, E:624,0, ZS:20,8, T:10,6, F:24,4,
CH:77,6, C:2,2, Ca:121,6

S:2,7, E:1 133,0, ZS:32,5, T:13,1,
F:49,7, CH:149,3, C:62,2, Ca:744,5

S:5,5, E:1 216,0, ZS:53,8, T:32,1,
F:49,3, CH:125,6, C:28,7, Ca:574,3

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

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.11.04.	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
Tízórai	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Főtt virsli (O) -Tea	-Tejes kifli (G, L) -Joghurt, gyümölcsös (L)	-Briós (G, L, T) -Kakaó (L)	-Szezámagos zsemle (G, S) -Delma -Trappista sajt (L) -TV paprika -Tej (L)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Delma -Főtt tojás (T) -lilahagyma -Tejeskávé (L)
	S:1,9, E:274,0, ZS:15,7, T:0,0, F:15,1, CH:15,0, C:12,1, Ca:1,4	S:0,0, E:192,0, ZS:3,5, T:0,0, F:7,8, CH:32,1, C:16,4, Ca:150,0	S:1,4, E:468,0, ZS:10,2, T:5,3, F:15,0, CH:76,8, C:54,5, Ca:217,8	S:1,6, E:469,0, ZS:18,7, T:3,1, F:24,1, CH:47,6, C:10,0, Ca:622,1	S:0,6, E:271,0, ZS:13,6, T:2,6, F:16,1, CH:18,1, C:16,1, Ca:251,6
Ebéd	-ABC leves (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Rúdfásírt (G, T)	-Tök leves (L, G) -Tarhonyás hús (G, T) -Cékla savanyúság	-Köménymag leves (G, T) -Hagymás mustáros csirkecomb (M) -Főtt burgonya	-Zellerkrémleves (G, L, Z) -rántott halrudacska (G, T, H, M, P) -Bulgur -Cékla savanyúság	-grízgaluska leves (G, T) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Sertéssült (Z, M)
	S:5,1, E:664,0, ZS:26,6, T:11,1, F:36,4, CH:68,7, C:2,6, Ca:89,6	S:2,2, E:682,0, ZS:29,0, T:12,5, F:28,8, CH:74,9, C:7,0, Ca:104,2	S:2,3, E:503,0, ZS:16,3, T:9,5, F:26,1, CH:60,7, C:0,6, Ca:45,3	S:2,8, E:457,0, ZS:21,0, T:16,4, F:8,7, CH:50,2, C:2,3, Ca:55,5	S:3,6, E:758,0, ZS:35,7, T:12,5, F:51,1, CH:56,3, C:15,4, Ca:114,2
Uzsonna	-müzliszelet (G, L, F, O, D) -Alma	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -zöldségpástétom (L, T, O) -TV paprika	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -natúr vajkrém (L) -TV paprika	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -sonkakrém (G, L, T, O, D)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Magyaros vajkrém (L)
	S:0,0, E:435,0, ZS:10,6, T:0,0, F:5,5, CH:81,4, C:0,0, Ca:7,7	S:0,2, E:45,0, ZS:2,2, T:0,2, F:1,2, CH:2,3, C:0,5, Ca:3,9	S:0,1, E:43,0, ZS:2,6, T:1,8, F:0,9, CH:1,3, C:0,3, Ca:6,4	S:0,3, E:63,0, ZS:4,8, T:1,4, F:2,0, CH:0,3, C:0,1, Ca:1,1	S:0,2, E:43,0, ZS:2,7, T:1,7, F:1,1, CH:0,8, C:0,3, Ca:4,5
Összesen	S:7,0, E:1 372,0, ZS:52,9, T:11,1, F:57,0, CH:165,1, C:14,7, Ca:98,7	S:2,4, E:920,0, ZS:34,7, T:12,7, F:37,8, CH:109,3, C:23,8, Ca:258,1	S:3,8, E:1 015,0, ZS:29,1, T:16,6, F:42,0, CH:138,8, C:55,4, Ca:269,6	S:4,6, E:990,0, ZS:44,5, T:20,9, F:34,8, CH:98,1, C:12,3, Ca:678,8	S:4,3, E:1 071,0, ZS:52,0, T:16,9, F:68,3, CH:75,2, C:31,9, Ca:370,2

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: csillagfűrt
P: puhatestűek