

Étlap

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2023.11.20.

Kedd

2023.11.21.

Szerda

2023.11.22.

Csütörtök

2023.11.23.

Péntek

2023.11.24.

Tízórai

-Tea
-Fehér kenyér (házi jellegű) (G)
-Vajkrém (L)
-Lilahagyma

E:183,0, ZS:2,9, T:1,8, F:4,5, CH:34,0, C:6,9

-Gyümölcsös tea
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Körözött (L)
-Lilahagyma

E:202,0, ZS:3,6, T:2,0, F:8,6, CH:27,1, C:8,8

-Limonádé
-Fehér kenyér (házi jellegű) (G)
-Vaj (L)
-Szalámi
-Paradicsom

E:232,0, ZS:5,9, T:0,0, F:7,5, CH:37,2, C:10,1

-Mézes tea
-Teljes kiőrlésű kifli (G)
-Sajtkocka (G, L, T, O)
-Uborka

E:256,0, ZS:9,0, T:4,7, F:6,2, CH:40,5, C:18,4

-Kakaó (L, O)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Tojásrántotta (T)

E:3 678,0, ZS:248,9, T:1,0, F:274,1, CH:60,4, C:30,7

Ebéd

-Fehér bableves (G, T, L, Z, O, M)
-Túrós tészta (G, T, L)

E:464,0, ZS:26,2, T:7,2, F:18,1, CH:25,0, C:4,7

-Lebbencsleves (G, T, L, Z, O, M)
-Zöldborsófőzelék (L, G, T, Z, O, M)
-Főtt tojás (T)

E:1 144,0, ZS:66,7, T:4,4, F:77,3, CH:43,5, C:9,5

-Habart burgonyaleves (L, G, T, Z, O, M)
-Zöldséges pulykaragu (L, T, Z, O, M, K)
-Bulgur (G)

E:2 158,0, ZS:48,2, T:6,5, F:90,1, CH:310,3, C:83,7

-Paradicsomleves (G, T, L, Z, O, M)
-Sajtszósos rántott halfilé (L, H, T, O)
-Kukoricás rizs (G, L, T, Z, O, M)

E:640,0, ZS:25,6, T:4,8, F:17,7, CH:83,8, C:9,5

-Csirkefarhát-leves (G, T, L, Z, O, M)
-Lecsős szelet (Z, M)
-Petrezselymes burgonya
-Vegyes vágott (M)

E:2 596,0, ZS:61,2, T:5,7, F:100,5, CH:371,1, C:103,2

Uzsonna

-Sütötök

E:144,0, ZS:1,1, T:0,0, F:2,7, CH:29,7, C:0,0

-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Vaj (L)
-Áfonya lekvár

E:164,0, ZS:0,3, T:0,1, F:3,3, CH:35,4, C:16,6

-Zabkása almával, mazsolával (L, T, Z, O, M)

E:192,0, ZS:5,0, T:2,7, F:2,8, CH:33,2, C:16,3

-Alma

E:34,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:0,8, C:0,0

-Ivólé (0,2l)

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

Összesen

E:791,0, ZS:30,2, T:9,0, F:25,4, CH:88,7, C:11,7

E:1 510,0, ZS:70,6, T:6,5, F:89,2, CH:106,0, C:35,0

E:2 582,0, ZS:59,1, T:9,1, F:100,4, CH:380,7, C:110,1

E:931,0, ZS:34,7, T:9,6, F:24,3, CH:125,1, C:27,8

E:6 273,0, ZS:310,0, T:6,8, F:374,7, CH:431,5, C:133,9

Jó étvágyat kívánunk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek