

Étkezés

Hétfő

01 Óvoda tízórai

Kalács (Fonóti)
Kakao 1 (házi)

energia: 14,5g
szénhidrát: 13,1g
fehérje: 1,4g
zsírsavak: 0,5g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Lencseleves 1.
Túrós metélt 1.

10 Felnőtt ebéd

Lencseleves 4.
Túrós metélt 4.

energia: 17,3g
szénhidrát: 69,1g
fehérje: 1,8g
zsírsavak: 0,19g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Lencseleves 4.
Túrós metélt 4.

03 Óvoda uzsonna

Baromfi májkrém
Kenyer (Teljes kiőrlésű)
Kigyóuborka

energia: 10,2g
szénhidrát: 12,7g
fehérje: 27,5g
zsírsavak: 4,2g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Baromfi májkrém
Kenyer (Teljes kiőrlésű)
Kigyóuborka

energia: 0,0g
szénhidrát: 0,0g
fehérje: 0,0g
zsírsavak: 0,0g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Kedd

Felvágott (Baromfiiparizsi)
Margarin (Delma)
Kenyer (Teljes kiőrlésű)
Tej (UHT) 1,5%

energia: 17,2g
szénhidrát: 22,4g
fehérje: 1,7g
zsírsavak: 1,2g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Kartofolleves 1.
Paradicsomos húscombóc 1.
Kenyer (Búza kenyer)

Kartofolleves 4.
Paradicsomos húscombóc 4.

energia: 17,5g
szénhidrát: 53,3g
fehérje: 1,7g
zsírsavak: 1,7g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Kartofolleves 4.
Paradicsomos húscombóc 4.

Vajkrém -naturizés
Kenyer (Búza kenyer)

energia: 4,8g
szénhidrát: 21,6g
fehérje: 2,3g
zsírsavak: 0,9g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Vajkrém -naturizés
Kenyer (Búza kenyer)

energia: 0,0g
szénhidrát: 0,0g
fehérje: 0,0g
zsírsavak: 0,0g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Szerda

Tojáskrém
Kenyer (Búza kenyer)

energia: 5,7g
szénhidrát: 21,7g
fehérje: 1,4g
zsírsavak: 1,0g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Fokhagyma krémleves 1 (kölesgolyó-
levesbetét)
Hentes szelet1
Párolt rizs 1.

Fokhagyma krémleves 4.
(kölesgolyó-levesbetét)
Párolt rizs 4.
Hentes szelet4

energia: 23,1g
szénhidrát: 64,5g
fehérje: 2,2g
zsírsavak: 2,4g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Fokhagyma krémleves 4.
(kölesgolyó-levesbetét)
Párolt rizs 4.
Hentes szelet4

Sajtkrém
Kenyer (Búza kenyer)
Zöldpaprika

energia: 4,9g
szénhidrát: 22,3g
fehérje: 1,3g
zsírsavak: 0,9g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Sajtkrém
Kenyer (Búza kenyer)
Zöldpaprika

energia: 0,0g
szénhidrát: 0,0g
fehérje: 0,0g
zsírsavak: 0,0g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Csütörtök

Felvágott (Zala)
Margarin (Líga)
Kenyer (Teljes kiőrlésű)
Tej (UHT) 1,5%

energia: 17,9g
szénhidrát: 22,5g
fehérje: 1,5g
zsírsavak: 1,3g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Zöldbableves 1.
Sajtos csirkemell 1.
Petrezselymes burgonya 1.

Zöldbableves 4.
Sajtos csirkemell 4.
Petrezselymes burgonya 4.

energia: 28,3g
szénhidrát: 53,8g
fehérje: 2,4g
zsírsavak: 0,7g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Zöldbableves 4.
Sajtos csirkemell 4.
Petrezselymes burgonya 4.

Zöldség pastétom (Brokkoli/kartfól)
Kenyer (Búza kenyer)

energia: 4,8g
szénhidrát: 23,1g
fehérje: 1,2g
zsírsavak: 1,3g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Zöldség pastétom (Brokkoli/kartfól)
Kenyer (Búza kenyer)

energia: 0,0g
szénhidrát: 0,0g
fehérje: 0,0g
zsírsavak: 0,0g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Péntek

Tej (UHT) 1,5%
Gabonapehely (Teljes kiőrlésű)

energia: 8,8g
szénhidrát: 16,1g
fehérje: 1,0g
zsírsavak: 0,3g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Lebbensleves 1.
Székelykáposzta 1.
Kenyer (Teljes kiőrlésű)

Lebbensleves 4.
Székelykáposzta 4.

energia: 22,2g
szénhidrát: 29,9g
fehérje: 4,8g
zsírsavak: 4,5g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Lebbensleves 4.
Székelykáposzta 4.

Alma
Túró Rudi

energia: 2,2g
szénhidrát: 21,9g
fehérje: 31,4g
zsírsavak: 4,9g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán

Alma
Túró Rudi

energia: 0,0g
szénhidrát: 0,0g
fehérje: 0,0g
zsírsavak: 0,0g
szőlő, alma, banán, szőlő, alma, banán