

2024.06.24-06.28.

ÓVODA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
tízórai	tejbegríz-1,2	málna tea-0 bundás kenyér-1	tej-2 gabona golyó-1,5	zöld tea-0 sajtkrém2,reték-0 rozskenyér-1	tej-2 virslifal-8 korpás kenyér-1
sótart	0,02g	0,56g	0,04g	0,05g	0,23g
energia	87,4kcal	11,59kcal	116,66kcal	21,29kcal	122,06kcal
fehérje/állati	5,33/5,1g	4,91/4,41g	7,11/6,8g	0,71/0g	7,85/6,8g
zsír/telített	2,31/0,02g	8,38/0g	3,21/0,07g	0,26/0,12g	4,36/0,35g
szénhid/cukor	11,19/174g	3,55/1,02g	14,6/1,74g	3,27/1,09g	12,31/0,05g
ebéd	karalábé leves-1,2,4	pirított tészta leves-1,3,4	zöldség erőleves-1,3,4	erdeigyümölcs leves-1,2,4	gulyás leves-1,3,4
	bolognai spagetti-1,3,4	natúr vagdalt-1,4 töközelék-1,2 rozskenyér-1	borsó paprikás virslivel-1,3,4 sav.uborka-8 korpás kenyér-1	panírozott tőkehal-1,2,3,6 kukoricás rizs-1	grízes tészta-1,3
sótart	0,58g	1,09g	0,91g	0,14g	0,59g
energia	79,22kcal	88,99kcal	95,67kcal	107,12kcal	231,13kcal
fehérje/állati	3,81/1,38g	4,01/1,27g	3,31/1,83g	2,32/0,08g	8,35/0g
zsír/telített	1,23/0,04g	3,97/0,25g	2,25/0,17g	1,94/0,19g	2,44/0,5g
szénhid/cukor	12,54/0,12g	9,01/0,14g	7,9/0,79g	19,28/2,5g	43,15/1,65g
uzsonna	mátrai csemege-0 margarin0,paprika0 korpás kenyér-1	szivecske puding2 rozskenyér-1 alma-0	zala felvágott-0 margarin0,paprika0 korpás kenyér-1	danon joghurt-2 rozskenyér-1	kandallós csemege-1,2,3
sótart	0,15g	0,67g	0,15g	0,12g	0,01g
energia	25,18kcal	158,75kcal	23,3kcal	99,15kcal	8,11kcal
fehérje/állati	0,9/0g	2,5/0g	0,84/0g	3,3/0g	0,08/0g
zsír/telített	1,39/0,41g	177/0,6g	1,2/0,36g	2,07/1,3g	0,51/0,06g
szénhid/cukor	1,89/0,02g	31,58/0,67g	1,92/0,02g	15,78/128g	1,76/0,33g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

allergének:

1-glutén

2-tej

3-tojás

4-zeller

5-mogyoró

6-hal

7-diófélé

8-mustár

9-szezám

10-szója

é.v. Répási Erika