

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2022.08.01.

Kedd

2022.08.02.

Szerda

2022.08.03.

Csütörtök

2022.08.04.

Péntek

2022.08.05.

Ebéd

-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)
-Rakott karfiol (L)

S:1,7, E:578,0, ZS:35,7, T:2,2, F:23,3,
CH:37,7, C:6,2, Ca:45,0

-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M)
-Sertés vagdalt (G, T)
-Burgonyafőzelék (L, G)

S:2,8, E:642,0, ZS:26,7, T:2,3, F:25,8,
CH:70,8, C:2,0, Ca:38,8

-Paradicsomleves (G, T)
-Csirkepörkölt
-Orsó tészta (G, O)

S:1,4, E:602,0, ZS:24,1, T:4,1, F:23,9,
CH:72,8, C:15,7, Ca:0,9

-Gyümölcsleves (G, L, T)
-Rántott sertésszelet (G, T)
-Rizibizi

S:1,6, E:634,0, ZS:19,5, T:3,0, F:27,1,
CH:82,1, C:19,0, Ca:4,5

Összesen

S:1,7, E:578,0, ZS:35,7, T:2,2, F:23,3,
CH:37,7, C:6,2, Ca:45,0

S:2,8, E:642,0, ZS:26,7, T:2,3, F:25,8,
CH:70,8, C:2,0, Ca:38,8

S:1,4, E:602,0, ZS:24,1, T:4,1, F:23,9,
CH:72,8, C:15,7, Ca:0,9

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

S:1,6, E:634,0, ZS:19,5, T:3,0, F:27,1,
CH:82,1, C:19,0, Ca:4,5



Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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

2022.08.08.

Kedd

2022.08.09.

Szerda

2022.08.10.

Csütörtök

2022.08.11.

Péntek

2022.08.12.

Ebéd

-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M)
-Burgonyás tészta (G, O)
-Cékla (K)

S:1,9, E:627,0, ZS:17,3, T:1,8, F:25,4,
CH:88,7, C:10,6, Ca:12,5

-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M)
-Sült debreceni
-Sárgaborsó főzelék (G)

S:1,3, E:745,0, ZS:47,7, T:2,4, F:31,3,
CH:46,2, C:0,9, Ca:26,2

-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M)
-Tarhonyáshús (G, O)
-Savanyú uborka

S:1,5, E:587,0, ZS:24,3, T:2,3, F:28,0,
CH:62,8, C:5,0, Ca:29,1

-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M)
-Aranygaluska (G, T, L)
-Vanília öntet (L)

S:1,0, E:777,0, ZS:23,9, T:2,0, F:30,8,
CH:104,7, C:27,9, Ca:2,8

-Csontleves (Z, G, L, T, O, M)
-Sült csirkecomb
-Zöldszéges rizs

S:2,1, E:487,0, ZS:14,6, T:1,3, F:24,4,
CH:63,3, C:3,0, Ca:13,8

Összesen

S:1,9, E:627,0, ZS:17,3, T:1,8, F:25,4,
CH:88,7, C:10,6, Ca:12,5

S:1,3, E:745,0, ZS:47,7, T:2,4, F:31,3,
CH:46,2, C:0,9, Ca:26,2

S:1,5, E:587,0, ZS:24,3, T:2,3, F:28,0,
CH:62,8, C:5,0, Ca:29,1

S:1,0, E:777,0, ZS:23,9, T:2,0, F:30,8,
CH:104,7, C:27,9, Ca:2,8

S:2,1, E:487,0, ZS:14,6, T:1,3, F:24,4,
CH:63,3, C:3,0, Ca:13,8

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek