

Heti étlap: 2024. 05. 13. - 2024. 05. 17. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

Tündérrózsa Óvoda Konyha, 9437 Hegykő, Szent Mihály utca 26.

	2024. 05. 13. hétfő	2024. 05. 14. kedd	2024. 05. 15. szerda	2024. 05. 16. csütörtök	2024. 05. 17. péntek	2024. 05. 18. szombat
R e g e l	Tea, Vajkrém, Zsemle *1* En: 1418 kj /338 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:54gr;Cuk:13,3gr;Só:0,7 gr; Zsír:12,8gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0,39 gr Glutén	Kakaó *7*, Foszlós kalács *1,3,7* En: 1278 kj /304 kc; Feh: 9,1 gr; Szh:50gr;Cuk:26,3gr;Só:0,3 gr; Zsír:12,3gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Tea, Zala felvágott, Delma light, Zsemle tönköly *1,3,7* En: 802 kj /191 kc; Feh: 9,1 gr; Szh:21gr;Cuk:11gr;Só:0,5 gr; Zsír:14,8gr;Tzs:6,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Forralt tej *7*, Kakaós csiga *1,3,7* En: 348 kj /83 kc; Feh: 4,4 gr; Szh:7gr;Cuk:6,9gr;Só:0,2 gr; Zsír:4,2gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Tea, Füstli *10*, Kenyér (fehér) *1* En: 1318 kj /314 kc; Feh: 11,5 gr; Szh:53gr;Cuk:10,4gr;Só:1,2 gr; Zsír:12,6gr;Tzs:3,6gr;Kalc:2,8 gr Glutén, Mustár	
T í z ó r a i	Alma En: 138 kj /33 kc; Feh: 0,4 gr; Szh:7gr;Cuk:6gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Alma En: 138 kj /33 kc; Feh: 0,4 gr; Szh:7gr;Cuk:6gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Banán En: 345 kj /82 kc; Feh: 1 gr; Szh:19gr;Cuk:14,4gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Szilva En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Körte En: 175 kj /42 kc; Feh: 0,3 gr; Szh:10gr;Cuk:7,2gr;Só:0 gr; Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
E b é d	Brassói aprópecsenye, Bulgur En: 1150 kj /274 kc; Feh: 15,6 gr; Szh:4gr;Cuk:0,5gr;Só:2 gr; Zsír:16,5gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr	Finom főzelék *1,3,7,9,10*, Főtt párolt tarja En: 1011 kj /241 kc; Feh: 9,6 gr; Szh:15gr;Cuk:4,6gr;Só:1,9 gr; Zsír:19,9gr;Tzs:5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Sült csirkecomb *1,3,7,9,10,11*, Burgonyapüré *7*, Csemege uborka/savanyúság/ *10* En: 2009 kj /478 kc; Feh: 30 gr; Szh:46gr;Cuk:2,8gr;Só:2,3 gr; Zsír:20,5gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0,94 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Kelkáposzta főzelék *1*, Szárnyas fasírt *1,3* En: 3291 kj /784 kc; Feh: 20,5 gr; Szh:41gr;Cuk:1,7gr;Só:2,3 gr; Zsír:83,4gr;Tzs:9,4gr;Kalc:3,56 gr Glutén, Tojás	Darás tészta *1,3*, Csemege uborka/savanyúság/ *10*, Alma En: 1264 kj /301 kc; Feh: 8,9 gr; Szh:60gr;Cuk:8,6gr;Só:0,4 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Mustár	
U g ü m ö c s z a	Gyümölcs tea, Halpástétom *4,7,10*, Rozskenyér *1* En: 916 kj /218 kc; Feh: 7,9 gr; Szh:30gr;Cuk:10,5gr;Só:0,2 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:2,3gr;Kalc:6,06 gr Glutén, Hal, Tej, Mustár	Almalé 100%-os, Párizsi felvágott *6*, Korpás zsemle, Delma light, Paradicsom En: 1397 kj /333 kc; Feh: 3,7 gr; Szh:18gr;Cuk:14,6gr;Só:6,3 gr; Zsír:5,1gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr Szójabab	Gyümölcs tea, Müzli szelet *1,3,5,6,7,8,11*, Alma En: 427 kj /102 kc; Feh: 2,7 gr; Szh:55gr;Cuk:20,2gr;Só:0,1 gr; Zsír:3,2gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Szezámag	Narancslé 100%-os, Gépsonka *1,7*, Delma light, Teljes kiőrlésű zsemle En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	edami sajt *7*, Delma light, Teljes kiő. Kenyér, TV-Paprika, gyümölcs tea En: 710 kj /169 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:11gr;Cuk:10,1gr;Só:0,4 gr; Zsír:9,3gr;Tzs:6,2gr;Kalc:32 gr Tej	
	En: 3623 kj /863 kc; Feh:32,7 gr;Szh:95gr;Cuk:30,3gr;Só:3gr;Zsír:38,1 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:6,44 gr	En: 3824 kj /911 kc; Feh:22,8 gr;Szh:90gr;Cuk:51,5gr;Só:8,5gr;Zsír:37,2 gr;Tzs:10,4 gr;Kalc:0 gr	En: 3583 kj /853 kc; Feh:42,9 gr;Szh:141gr;Cuk:48,4gr;Só:2,9gr;Zsír:38,5 gr;Tzs:8,8 gr;Kalc:0,94 gr	En: 3639 kj /866 kc; Feh:24,9 gr;Szh:48gr;Cuk:8,6gr;Só:2,5gr;Zsír:87,6 gr;Tzs:12,1 gr;Kalc:3,56 gr	En: 3467 kj /826 kc; Feh:31,6 gr;Szh:134gr;Cuk:36,2gr;Só:2gr;Zsír:24,5 gr;Tzs:10,3 gr;Kalc:34,8 gr	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Shakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: