

Heti étlap: 2024. 05. 13. - 2024. 05. 17. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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
T í z ó r a i	<p>Tea Vajkrém Zsemle *1*</p> <p><i>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</i></p> <p>Glutén</p>	<p>kakaó *7* Foszlós kalács *1,3,7*</p> <p><i>En: 839 kj /200 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:32gr;Cuk:19,4gr;Só:0 gr; Zsír:7,1gr;Tzs:2gr;Kalc:23,6 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Tea Zala felvágott Delma light Zsemle tönköly *1,3,7* Kígyóuborka</p> <p><i>En: 1366 kj /325 kc; Feh: 17,3 gr; Szh:33gr;Cuk:11,8gr;Só:1 gr; Zsír:27,8gr;Tzs:12gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Kakaós csiga *1,3,7*</p> <p><i>En: 1413 kj /336 kc; Feh: 13,4 gr; Szh:45gr;Cuk:21,5gr;Só:0,7 gr; Zsír:21,9gr;Tzs:12,4gr;Kalc:23,6 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Tea Füstli *10* Kenyér (fehér) *1*</p> <p><i>En: 484 kj /115 kc; Feh: 3,7 gr; Szh:21gr;Cuk:10,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:5gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0,7 gr</i></p> <p>Glutén, Mustár</p>	
E b é d	<p>Burgonya leves *1,3,7,9,10* Tarhonya levesbetét *1,3* Brassói aprópecsenye Bulgur</p> <p><i>En: 2189 kj /521 kc; Feh: 21,9 gr; Szh:31gr;Cuk:2,4gr;Só:4 gr; Zsír:29,9gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0,74 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</p>	<p>Daragaluska *1,3* Zöldség leves *1,3,7,9,10* Lencsefőzelék *1,3,7,9,10* Főtt füstölt tarja</p> <p><i>En: 2921 kj /695 kc; Feh: 30,9 gr; Szh:63gr;Cuk:4,2gr;Só:4 gr; Zsír:45,3gr;Tzs:8,1gr;Kalc:2,44 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</p>	<p>Karalábé krémleves *1,3,7,9,10* Zsemle kocka *1* Sült csirkecomb filé *1,9,10,11* Burgonyapüré *7* Csemege uborka/savanyúság/ *10*</p> <p><i>En: 2273 kj /541 kc; Feh: 28,4 gr; Szh:52gr;Cuk:4gr;Só:3,4 gr; Zsír:30,4gr;Tzs:3,1gr;Kalc:1,61 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag</p>	<p>Tojás leves *1,3,7,9,10* Kelkáposzta főzelék *1* Sertéfasírt *1,3*</p> <p><i>En: 2257 kj /537 kc; Feh: 28 gr; Szh:57gr;Cuk:3,4gr;Só:3,3 gr; Zsír:38,2gr;Tzs:3,6gr;Kalc:4,82 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</p>	<p>Babgulyás Tarhonya levesbetét *1,3* Darás tészta *1,3* Csemege uborka/savanyúság/ *10* Alma</p> <p><i>En: 3314 kj /789 kc; Feh: 32,6 gr; Szh:124gr;Cuk:12,6gr;Só:2,5 gr; Zsír:26,9gr;Tzs:3,1gr;Kalc:4,2 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Mustár</p>	
U z s o n n a	<p>Halpástétom *7,10* Rozskenyér *1*</p> <p><i>En: 853 kj /203 kc; Feh: 10,7 gr; Szh:29gr;Cuk:0,6gr;Só:0,2 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:1,6gr;Kalc:7,87 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Mustár</p>	<p>Párizsi felvágott *6* Delma light Korpás zsemle Paradicsom</p> <p><i>En: 540 kj /129 kc; Feh: 2,3 gr; Szh:1gr;Cuk:0,1gr;Só:0,2 gr; Zsír:3,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Szójabab</p>	<p>Müzli szelet *1,3,5,6,7,8,11* Alma</p> <p><i>En: 523 kj /125 kc; Feh: 4,9 gr; Szh:82gr;Cuk:14,2gr;Só:0,2 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Szezámag</p>	<p>Gépsonka *1,7* Delma light Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><i>En: 211 kj /50 kc; Feh: 3,9 gr; Szh:2gr;Cuk:0,4gr;Só:0,3 gr; Zsír:1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>edami sajt *7* Delma light Teljes kiő. Kenyér TV-Paprika</p> <p><i>En: 106 kj /25 kc; Feh: 0,5 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Tej</p>	
	<p><i>En: 4460 kj /1062 kc; Feh:41,3 gr; Szh:115gr;Cuk:16,4gr;Só:4,9gr;Zsír:46,2 gr; Tzs:4,5 gr;Kalc:8,99 gr</i></p>	<p><i>En: 4300 kj /1024 kc; Feh:41,7 gr; Szh:96gr;Cuk:23,7gr;Só:4,3gr;Zsír:55,7 gr; Tzs:11,5 gr;Kalc:26,04 gr</i></p>	<p><i>En: 4162 kj /991 kc; Feh:50,6 gr; Szh:167gr;Cuk:30gr;Só:4,6gr;Zsír:64,8 gr; Tzs:18,1 gr;Kalc:1,61 gr</i></p>	<p><i>En: 3881 kj /924 kc; Feh:45,3 gr; Szh:104gr;Cuk:25,3gr;Só:4,4gr;Zsír:61,1 gr; Tzs:16,3 gr;Kalc:28,42 gr</i></p>	<p><i>En: 3905 kj /930 kc; Feh:36,9 gr; Szh:147gr;Cuk:22,8gr;Só:2,9gr;Zsír:32 gr; Tzs:4,5 gr;Kalc:4,9 gr</i></p>	

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:Csillogfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Shakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: