

Heti étlap: 2023.08.28. - 2023.09.03. a menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

Hajnal Óvoda és Bölcsőde Konyha, 8246 Tótvázsony, Iskola u.1.

	2023.08.28. hétfő	2023.08.29. kedd	2023.08.30. szerda	2023.08.31. csütörtök	2023.09.01. péntek	2023.09.02. szombat
R e g e l	Tej + gyümölcsstea *7*, Kenyér tk., margarin, méz *1,7*, alma <i>En: 953 kj /227 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:38gr;Cuk:24,3gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,5gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Tejeskávé *7*, Túrós táska *1,3,6,7*, alma <i>En: 1459 kj /347 kc; Feh: 10,7 gr; Szh:36gr;Cuk:18,9gr;Só:0,6 gr; Zsír:18,3gr;Tzs:4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	Tej + gyümölcsstea *7*, Sajtos párizsi kométa, teljeskiőrlésű kenyér, margarin *1,7*, paradicsom <i>En: 773 kj /184 kc; Feh: 7,6 gr; Szh:22gr;Cuk:7,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	tea, tejbedara *1,7*, banán <i>En: 1621 kj /386 kc; Feh: 10,7 gr; Szh:72gr;Cuk:25,9gr;Só:0,2 gr; Zsír:5,1gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	tej 2,8% zsírtartalommal *7*, Tonhalmástétom, teljeskiőrlésű kenyér *1,4*, uborka <i>En: 925 kj /220 kc; Feh: 13,8 gr; Szh:25gr;Cuk:9,5gr;Só:0,8 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Hal, Tej</i>	
T í z ó r a i	nektarin <i>En: 103 kj /25 kc; Feh: 0,2 gr; Szh:6gr;Cuk:5,7gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	körte <i>En: 84 kj /20 kc; Feh: 0,2 gr; Szh:5gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	alma <i>En: 88 kj /21 kc; Feh: 0,3 gr; Szh:5gr;Cuk:4,9gr;Só:0 gr; Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	alma <i>En: 88 kj /21 kc; Feh: 0,3 gr; Szh:5gr;Cuk:4,9gr;Só:0 gr; Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	körte <i>En: 84 kj /20 kc; Feh: 0,2 gr; Szh:5gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
E b é d	Zöldborsóleves *1,3,9*, Csikós tokány, bulgur *1,7* <i>En: 2018 kj /481 kc; Feh: 23,2 gr; Szh:53gr;Cuk:2,4gr;Só:0,5 gr; Zsír:20,4gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Tojásleves *1,3,7*, tökfőzelék, teljeskiőrlésű kenyér *1,7*, Sertés pörkölt *1* <i>En: 1844 kj /439 kc; Feh: 19,6 gr; Szh:26gr;Cuk:0,7gr;Só:0,5 gr; Zsír:26,1gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Gyümölcsleves *1,7*, Panírozott halrudak,kukoricás rizs *1,3,4,7* <i>En: 2143 kj /510 kc; Feh: 11,6 gr; Szh:79gr;Cuk:12,4gr;Só:0,7 gr; Zsír:11,9gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej</i>	húsgombóc leves *1,3,6,7,9*, Pírott csirkemáj, petrezselymes burgonya *1,9* <i>En: 1526 kj /363 kc; Feh: 25,6 gr; Szh:38gr;Cuk:1,5gr;Só:0,9 gr; Zsír:11,9gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller</i>	Gulyás leves *1,7*, sajtos spagetti *1,3,7* <i>En: 2327 kj /554 kc; Feh: 26 gr; Szh:61gr;Cuk:1gr;Só:0,7 gr; Zsír:21gr;Tzs:6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
U z s o n a	kifli, kockasajt, uborka *1,6,7* <i>En: 782 kj /186 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:28gr;Cuk:2,4gr;Só:0,5 gr; Zsír:4,7gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Körözött házi, teljeskiőrlésű kenyér *1,7,9*, Paprika <i>En: 492 kj /117 kc; Feh: 6,3 gr; Szh:16gr;Cuk:1,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:2,5gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Zeller</i>	Sajtkrém pítaminpaprikás, kenyér teljeskiőrlésű *1,7* <i>En: 374 kj /89 kc; Feh: 3,5 gr; Szh:15gr;Cuk:0,7gr;Só:0,5 gr; Zsír:1,9gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Cukkinikrém,kenyér teljeskiőrlésű *1,3,7,10* <i>En: 502 kj /120 kc; Feh: 3,4 gr; Szh:15gr;Cuk:0,3gr;Só:0,5 gr; Zsír:5,6gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Mustár</i>	Zabos- csokis keksz *1,3,5,7,8,11*, alma <i>En: 185 kj /44 kc; Feh: 0,6 gr; Szh:8gr;Cuk:5,9gr;Só:0 gr; Zsír:1,2gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Foldimogyoró, Tej, Dió, Szezámag</i>	
	<i>En: 3856 kj /918 kc; Feh:36 gr;Szh:125gr;Cuk:34,7gr;Só:1,5gr;Zsír:30,6 gr;Tzs:6,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3878 kj /923 kc; Feh:36,8 gr;Szh:82gr;Cuk:20,8gr;Só:1,5gr;Zsír:47 gr;Tzs:8,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3378 kj /804 kc; Feh:22,9 gr;Szh:120gr;Cuk:25,3gr;Só:2gr;Zsír:20,8 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3737 kj /890 kc; Feh:40 gr;Szh:130gr;Cuk:32,6gr;Só:1,6gr;Zsír:22,8 gr;Tzs:3,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3521 kj /838 kc; Feh:40,6 gr;Szh:99gr;Cuk:16,4gr;Só:1,5gr;Zsír:29,1 gr;Tzs:10,5 gr;Kalc:0 gr</i>	

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: