

Heti étlap: 2019.01.14. - 2019.01.19. a-men / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

II. sz. Napsugár Óvoda, 1239 Budapest, Grassalkovich út 297.

	2019.01.14. hétfő	2019.01.15. kedd	2019.01.16. szerda	2019.01.17. csütörtök	2019.01.18. péntek	2019.01.19. szombat
Tízórai	KAKAÓ 2,8% tejből Delma joghurtos margarin Szezámós rozsos kifli Alma	TEJ 2,8%-os Tonhalkrém félbarna kenyér lillahagymával Mandarin	TEJ 2,8%-os Kakaós kalács Delma joghurtos margarin Narancs	TEJ 2,8%-os Gyulai kenőmájas Szezámós rozsos kifli Kigyóuborka Banán	TEJ 2,8%-os Tojáskrém Teljes kiőrlésű búzákenyér Paradicsom Alma	
	<i>Tápérték / Allergének: En: 1554 kj /370 kc Fehérje: 13,5 gr Szh.: 51,6 gr Cuk:5,3gr Só:0,6 gr Zsír:14,5 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 2037 kj /485 kc Fehérje: 43,2 gr Szh.: 44,1 gr Cuk:0,6gr Só:0,6 gr Zsír:14,8 gr Tzs:2,2 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Tojás, Hal, Szójabab,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1273 kj /303 kc Fehérje: 12,1 gr Szh.: 36,3 gr Cuk:3,1gr Só:0,4 gr Zsír:15 gr Tzs:0,9 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Tojás, Szójabab, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1957 kj /466 kc Fehérje: 16,4 gr Szh.: 64,9 gr Cuk:0,1gr Só:0,7 gr Zsír:12,8 gr Tzs:1,8 gr Kalc:0,5 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1408 kj /335 kc Fehérje: 15,4 gr Szh.: 44,1 gr Cuk:0,3gr Só:1,2 gr Zsír:15 gr Tzs:0,2 gr Kalc:0,5 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	
Ebéd	Frankfurti leves Tejberizs Gyümölcsösen Búzákenyér teljes kiőrlésű	Tökfőzelék Stefánia vagdalt Búzákenyér teljes kiőrlésű	Grízgaluska leves Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Tavaszi savanyúság Búzákenyér teljes kiőrlésű	Sertés rizseshús Céklasaláta	Milánói makaróni sajtszórással Györi édes teljes kiőrlésű kakaós keksz	
	<i>Tápérték / Allergének: En: 2393 kj /570 kc Fehérje: 16,7 gr Szh.: 81,4 gr Cuk:17,9gr Só:2,4 gr Zsír:18,3 gr Tzs:0,9 gr Kalc:0,6 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1441 kj /343 kc Fehérje: 16,6 gr Szh.: 35,4 gr Cuk:4gr Só:3 gr Zsír:15,1 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0,1 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 2449 kj /583 kc Fehérje: 25,1 gr Szh.: 74,4 gr Cuk:1,3gr Só:3 gr Zsír:17,2 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 2405 kj /573 kc Fehérje: 21,9 gr Szh.: 82,7 gr Cuk:6,6gr Só:2,4 gr Zsír:16,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr</i> <i>Zeller, Mustár</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 2336 kj /556 kc Fehérje: 26,2 gr Szh.: 57,6 gr Cuk:10,8gr Só:2,2 gr Zsír:21 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0,1 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej,</i>	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

	2019.01.14. hétfő	2019.01.15. kedd	2019.01.16. szerda	2019.01.17. csütörtök	2019.01.18. péntek	2019.01.19. szombat
Uzsonna	Vörösfonya tea Bécsi felvágott Korpás zsemle Retek	Málna zöldtea Trappista sajtkokcák Korpás zsemle Savanyú káposzta	Erdei gyümölcs tea Olasz felvágott Kornspitz kifli Tv-paprika	Szilvás-fahéjas tea Milli fokhagymás zöldfűszeres vajkrém Korpás zsemle	Csipkebogyó- hibiszkusz tea Danone nap mint nap joghurt Kukoricapehely	
	Tápérték / Allergének: En: 533 kj /127 kc Fehérje: 6,5 gr Szh.: 23,2 gr Cuk:0gr Só:0,9 gr Zsír:2 gr Tzs:1,5 gr Kalc:0 gr Tojás, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 930 kj /221 kc Fehérje: 9,5 gr Szh.: 30,4 gr Cuk:7,1gr Só:0,5 gr Zsír:5,7 gr Tzs:0,2 gr Kalc:0,1 gr Tojás, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 515 kj /123 kc Fehérje: 4,9 gr Szh.: 14,2 gr Cuk:0,4gr Só:1 gr Zsír:3 gr Tzs:1,5 gr Kalc:0 gr Glutén, Tojás,	Tápérték / Allergének: En: 796 kj /190 kc Fehérje: 4,2 gr Szh.: 30,2 gr Cuk:7,6gr Só:0,5 gr Zsír:1,5 gr Tzs:3,2 gr Kalc:0 gr Tojás, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 838 kj /199 kc Fehérje: 3,8 gr Szh.: 29,9 gr Cuk:19,7gr Só:0,1 gr Zsír:0,5 gr Tzs:0,8 gr Kalc:0 gr Glutén, Tojás,	
Tápérték össz.	En: 4480 kj /1067 kc Fehérje: 36,7 gr Szh.: 156,1 gr Cuk:23,2gr Só:3,9 gr Zsír:34,8 gr Tzs:2,8 gr Kalc:0,9 gr	En: 4408 kj /1050 kc Fehérje: 69,3 gr Szh.: 109,8 gr Cuk:11,7gr Só:4,1 gr Zsír:35,6 gr Tzs:2,5 gr Kalc:0,5 gr	En: 4238 kj /1009 kc Fehérje: 42,1 gr Szh.: 124,9 gr Cuk:4,8gr Só:4,4 gr Zsír:35,2 gr Tzs:2,5 gr Kalc:0,5 gr	En: 5157 kj /1228 kc Fehérje: 42,5 gr Szh.: 177,7 gr Cuk:14,3gr Só:3,6 gr Zsír:30,5 gr Tzs:5,1 gr Kalc:0,5 gr	En: 4581 kj /1091 kc Fehérje: 45,3 gr Szh.: 131,5 gr Cuk:30,8gr Só:3,4 gr Zsír:36,5 gr Tzs:1,4 gr Kalc:0,6 gr	