

Heti étlap: 2019.01.07. - 2019.01.13. a-men / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.01.07. hétfő	2019.01.08. kedd	2019.01.09. szerda	2019.01.10. csütörtök	2019.01.11. péntek	2019.01.12. szombat
Tízórai	TEJESKÁVÉ 2,8% tejből Fatörzs Delma joghurtos margarin Alma	TEJ 2,8%-os Pick Diákcsemege Delma Joghurtos Kenyér Banán	TEJ 2,8%-os Snidlinges túrókrém Szezámos rozsos kifli Mandarin	KAKAÓ 2,8% tejből Fonott Kalács vajasan Banán	TEJ 2,8%-os Pick Lönchús Zabpelyhes rozsos kenyér Jégsaláta NapsiOvi múzli	
	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1562 kj /372 kc</i> <i>Fehérje: 13 gr</i> <i>Sznh.: 49,3 gr</i> <i>Cuk:8,9gr Só:0,5 gr</i> <i>Zsír:14,6 gr Tzs:1,3 gr</i> <i>Kalc:0,4 gr</i> <i>Tojás, Szójabab, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1894 kj /451 kc</i> <i>Fehérje: 15,8 gr</i> <i>Sznh.: 63,3 gr</i> <i>Cuk:0,5gr Só:1,2 gr</i> <i>Zsír:15,2 gr Tzs:2 gr</i> <i>Kalc:0,5 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1441 kj /343 kc</i> <i>Fehérje: 15,2 gr</i> <i>Sznh.: 45,5 gr</i> <i>Cuk:0gr Só:0,5 gr</i> <i>Zsír:10,4 gr Tzs:0,4 gr</i> <i>Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1526 kj /363 kc</i> <i>Fehérje: 12 gr</i> <i>Sznh.: 53,8 gr</i> <i>Cuk:6,3gr Só:0,2 gr</i> <i>Zsír:12,1 gr Tzs:0,4 gr</i> <i>Kalc:0,5 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1936 kj /461 kc</i> <i>Fehérje: 16,9 gr</i> <i>Sznh.: 69,5 gr</i> <i>Cuk:1,2gr Só:1,1 gr</i> <i>Zsír:10,7 gr Tzs:1,4 gr</i> <i>Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztaival Rántott halfilé Majonézes kukoricasaláta Párolt rizs félköret	Finomfőzelék Rántott párizsi (tepsiben sült) Búzakenyér teljes kiőrlésű	Csirkeragu leves zöldborsóval Szilvágombóc	Kapros tejfölös csirkemell csíkok Bulgur	Vadas marhaszelet makaróni tésztaival Búzakenyér teljes kiőrlésű	
	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 2018 kj /480 kc</i> <i>Fehérje: 25,1 gr</i> <i>Sznh.: 60,4 gr</i> <i>Cuk:12,3gr Só:3,1 gr</i> <i>Zsír:5,6 gr Tzs:6,9 gr</i> <i>Kalc:0,2 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 2066 kj /492 kc</i> <i>Fehérje: 17 gr</i> <i>Sznh.: 34,8 gr</i> <i>Cuk:7,6gr Só:2,6 gr</i> <i>Zsír:25,3 gr Tzs:4,6 gr</i> <i>Kalc:0,2 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 2093 kj /498 kc</i> <i>Fehérje: 19,9 gr</i> <i>Sznh.: 75,4 gr</i> <i>Cuk:11,3gr Só:2,2 gr</i> <i>Zsír:10,9 gr Tzs:0,4 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1733 kj /413 kc</i> <i>Fehérje: 27 gr</i> <i>Sznh.: 62 gr</i> <i>Cuk:0gr Só:2,2 gr</i> <i>Zsír:6,1 gr Tzs:0 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Földimogyoró,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 2024 kj /482 kc</i> <i>Fehérje: 20,8 gr</i> <i>Sznh.: 65 gr</i> <i>Cuk:6gr Só:2,3 gr</i> <i>Zsír:13,1 gr Tzs:0,5 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Alíráás

	2019.01.07. hétfő	2019.01.08. kedd	2019.01.09. szerda	2019.01.10. csütörtök	2019.01.11. péntek	2019.01.12. szombat
Uzsonna	Erdei gyümölcs tea Medve natúr sajt Teljes kiőrlésű búzakenyér Retek	Szilvás-fahéjas tea Tojáskarikák Korpás zsemle Lilahagyma	Birsalma-eper tea Pick Sertés párizsi Teljes kiőrlésű kifli Kigyóuborka	Csipkebogyó- hibiszkusz tea Camping sonkás sajtkrém Teljes kiőrlésű búzakenyér Paradicsom	Vörösfonya tea Sós pereg	
	Tápérték / Allergének: En: 815 kj /194 kc Fehérje: 7,5 gr Szh.: 20,1 gr Cuk:1,4gr Só:1,5 gr Zsír:3,1 gr Tzs:5,2 gr Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 686 kj /163 kc Fehérje: 7,8 gr Szh.: 31,8 gr Cuk:7,1gr Só:0,5 gr Zsír:3,5 gr Tzs:0,2 gr Kalc:0,2 gr Tojás, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 677 kj /161 kc Fehérje: 5,2 gr Szh.: 22,6 gr Cuk:8gr Só:0,7 gr Zsír:2,8 gr Tzs:1,8 gr Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 664 kj /158 kc Fehérje: 4,9 gr Szh.: 27,7 gr Cuk:7,2gr Só:0,8 gr Zsír:0,8 gr Tzs:1,6 gr Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 534 kj /127 kc Fehérje: 3,6 gr Szh.: 20,2 gr Cuk:3,3gr Só:0,9 gr Zsír:1,7 gr Tzs:1,1 gr Kalc:0 gr Tojás, Szójabab, Tej	
Tápérték össz.	En: 4394 kj /1046 kc Fehérje: 45,6 gr Szh.: 129,8 gr Cuk:22,6gr Só:5,1 gr Zsír:23,3 gr Tzs:13,4 gr Kalc:0,5 gr	En: 4646 kj /1106 kc Fehérje: 40,7 gr Szh.: 129,9 gr Cuk:15,2gr Só:4,3 gr Zsír:44 gr Tzs:6,8 gr Kalc:0,9 gr	En: 4211 kj /1003 kc Fehérje: 40,3 gr Szh.: 143,6 gr Cuk:19,3gr Só:3,4 gr Zsír:24,1 gr Tzs:2,7 gr Kalc:0,4 gr	En: 3923 kj /934 kc Fehérje: 43,9 gr Szh.: 143,5 gr Cuk:13,5gr Só:3,2 gr Zsír:19 gr Tzs:2 gr Kalc:0,5 gr	En: 4494 kj /1070 kc Fehérje: 41,3 gr Szh.: 154,7 gr Cuk:10,5gr Só:4,3 gr Zsír:25,5 gr Tzs:3 gr Kalc:0,4 gr	