

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.09.20.	Kedd 2021.09.21.	Szerda 2021.09.22.	Csütörtök 2021.09.23.	Péntek 2021.09.24.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O) -Z.paprika R <i>S:0,4, E:735,0, ZS:14,8, T:0,8, F:62,0, CH:115,4, C:0,6, Ca:244,2</i>	-Kakaó R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T) <i>S:0,2, E:268,0, ZS:10,5, T:0,0, F:14,1, CH:28,0, C:0,0, Ca:240,0</i>	-Gyümölcsle ins -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Főtt tojás R (T) -Uborka R <i>S:0,2, E:703,0, ZS:5,8, T:0,0, F:68,2, CH:129,1, C:0,6, Ca:45,4</i>	-Tej 2,8% R (L) -Gabonagyógyó R (G) <i>S:0,2, E:202,0, ZS:9,6, T:0,0, F:8,0, CH:20,6, C:0,0, Ca:240,0</i>	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Csirkemellsonka R -Paradicsom R <i>S:0,7, E:590,0, ZS:9,1, T:0,3, F:51,8, CH:97,8, C:0,5, Ca:242,7</i>
Ebéd	-Hamis gulyásleves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Stefánia vagdalt R (G, T) -Zöldbab főzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) <i>S:5,7, E:750,0, ZS:19,5, T:2,3, F:34,0, CH:120,2, C:1,1, Ca:73,1</i>	-Zöldborsó leves R (G, T, L, Z) -Csikóstokány R (Z, K, L, G, T, H, O) -Főtt tészta R (G, T) <i>S:2,9, E:1 433,0, ZS:41,5, T:3,2, F:65,2, CH:192,3, C:2,3, Ca:52,1</i>	-Burgonyalev. kolbásszal R (G, T) -Rántott karfiol R (G, T) -Párolt rizs R -Tartármártás R (T, M, L) <i>S:4,9, E:846,0, ZS:42,3, T:2,6, F:23,2, CH:82,4, C:2,3, Ca:78,7</i>	-Zöldséges farfelle R (Z, G, L, T) -Sült csirkecomb R (M) -Tört burgonya R -Befőtt R <i>S:1,5, E:645,0, ZS:8,1, T:0,2, F:25,9, CH:111,0, C:18,5, Ca:51,4</i>	-Frankfurti leves R (G, M, L, T, Z) -Túrósbatyu R (G, L, T) <i>S:2,2, E:979,0, ZS:47,6, T:3,3, F:52,9, CH:109,7, C:4,7, Ca:153,4</i>
Uzsonna	-Zabszelet R (G, L, F, O, D, S) -Alma R <i>S:0,0, E:369,0, ZS:6,5, T:0,0, F:5,0, CH:76,2, C:8,2, Ca:6,6</i>	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Uborka R <i>S:0,4, E:675,0, ZS:4,4, T:1,3, F:65,0, CH:129,2, C:0,7, Ca:5,4</i>	-Zsíros kenyér (G) -Lilahagyma R <i>S:2,1, E:1 137,0, ZS:14,5, T:0,0, F:90,4, CH:206,4, C:0,8, Ca:25,9</i>	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Z.paprika R <i>S:0,0, E:381,0, ZS:4,6, T:0,0, F:34,0, CH:69,6, C:0,6, Ca:4,2</i>	-Magvas rúd R (G, L, T, S) -Kockasajt R (L) <i>S:0,2, E:133,0, ZS:6,2, T:0,0, F:4,9, CH:21,0, C:0,0, Ca:0,0</i>
Összesen	<i>S:6,1, E:1 854,0, ZS:40,8, T:3,0, F:101,0, CH:311,9, C:9,9, Ca:323,9</i>	<i>S:3,5, E:2 376,0, ZS:56,3, T:4,5, F:144,3, CH:349,4, C:3,0, Ca:297,5</i>	<i>S:7,3, E:2 685,0, ZS:62,6, T:2,6, F:181,8, CH:417,9, C:3,7, Ca:150,0</i>	<i>S:1,8, E:1 228,0, ZS:22,3, T:0,2, F:67,9, CH:201,2, C:19,0, Ca:295,6</i>	<i>S:3,0, E:1 701,0, ZS:62,9, T:3,6, F:109,6, CH:228,4, C:5,2, Ca:396,1</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek