

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.10.04.	Kedd 2021.10.05.	Szerda 2021.10.06.	Csütörtök 2021.10.07.	Péntek 2021.10.08.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Z.paprika R S:0,6, E:815,0, ZS:11,7, T:1,3, F:71,9, CH:140,2, C:0,7, Ca:244,2	-Madártej shake (L) -Vajas kifli R (G, L) S:0,2, E:200,0, ZS:6,0, T:0,0, F:7,8, CH:27,4, C:0,0, Ca:150,0	-Gyümölcsle ins -Kockasajt R (L) -Kifli R (G, L) S:0,0, E:153,0, ZS:6,1, T:0,0, F:5,8, CH:25,8, C:0,0, Ca:52,2	-Tej 2,8% R (L) -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R S:0,2, E:517,0, ZS:11,8, T:0,0, F:40,7, CH:79,8, C:0,6, Ca:245,4	-Tej 2,8% R (L) -Sajtosrúd R (G, L, T) S:0,2, E:359,0, ZS:20,9, T:0,0, F:10,9, CH:29,7, C:0,0, Ca:240,0
Ebéd	-Zöldséges rizsleves R (Z) -Sertéspörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Kelkáp. főzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:5,0, E:567,0, ZS:18,8, T:2,0, F:28,5, CH:69,1, C:0,8, Ca:113,4	-Májgaluska leves R (G, T, Z, L) -Sajtos makaróni R (G, T, L) S:2,6, E:874,0, ZS:22,8, T:0,4, F:45,4, CH:123,0, C:0,7, Ca:222,3	-Tejfeles gombaleves R (G, T, L) -Fokhagymás apróhús R -Bulgur R (G) -Ecetes cékla kg S:3,0, E:487,0, ZS:23,3, T:1,6, F:179,7, CH:52,3, C:0,3, Ca:12,8	-Csontleves H (Z, G, T, L) -4magvas sert.szelet R (G, T) -Burgonya püré R (L) -Káposzta saláta R S:5,0, E:706,0, ZS:23,3, T:0,3, F:33,6, CH:86,6, C:0,5, Ca:131,8	-Bényei betyárleves (G, T, L, Z) -Töltött nudli (G) S:1,3, E:430,0, ZS:22,9, T:2,1, F:17,8, CH:36,0, C:1,0, Ca:19,1
Uzsonna	-T. k. keksz erdei gyümölcsös (G, F, Z, D) -Szilva R S:9,2, E:156,0, ZS:3,2, T:1,6, F:2,4, CH:28,4, C:4,6, Ca:17,6	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Uborka R S:0,0, E:426,0, ZS:0,9, T:0,0, F:42,0, CH:86,1, C:0,4, Ca:5,4	-Zsíros kenyér (G) -Retek R S:2,1, E:1 123,0, ZS:14,5, T:0,0, F:90,2, CH:203,4, C:0,8, Ca:20,3	-Mogyorókrémes teljes kiörlésűkeny. R (G) S:0,0, E:359,0, ZS:1,6, T:0,0, F:33,6, CH:71,6, C:1,8, Ca:0,0	-Perc 50 g R (G) -Ivólé db R S:0,1, E:169,0, ZS:1,5, T:0,0, F:1,6, CH:288,5, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:14,8, E:1 538,0, ZS:33,7, T:4,9, F:102,9, CH:237,7, C:6,1, Ca:375,2	S:2,8, E:1 500,0, ZS:29,8, T:0,4, F:95,2, CH:236,5, C:1,1, Ca:377,7	S:5,1, E:1 763,0, ZS:43,8, T:1,6, F:275,7, CH:281,5, C:1,1, Ca:85,3	S:5,2, E:1 583,0, ZS:36,7, T:0,3, F:107,9, CH:238,0, C:2,9, Ca:377,2	S:1,6, E:958,0, ZS:45,4, T:2,1, F:30,3, CH:354,1, C:1,0, Ca:259,1

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (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

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.10.11.	Kedd 2021.10.12.	Szerda 2021.10.13.	Csütörtök 2021.10.14.	Péntek 2021.10.15.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Retek R S:0,2, E:564,0, ZS:8,1, T:0,0, F:48,8, CH:96,6, C:0,4, Ca:246,9	-Tejeskávé R (L) -Vajas pogácsa (G, T) S:0,2, E:286,0, ZS:10,6, T:0,0, F:14,5, CH:31,5, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O) -Paradicsom R S:0,4, E:736,0, ZS:14,8, T:0,8, F:61,9, CH:115,7, C:0,6, Ca:242,7	-Gyümölcsstea R -Krém túró (L) -Telj.kiő.kifli R (G, L) S:0,1, E:294,0, ZS:7,4, T:3,9, F:9,7, CH:46,3, C:14,8, Ca:0,0	-Tej 2,8% R (L) -Sajtos croissant (G, L, T) S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0
Ebéd	-Legényfogó leves R (G, L, T, Z, M) -Burgonyás tészta R (G, T) S:2,5, E:690,0, ZS:18,0, T:1,6, F:31,2, CH:95,8, C:0,5, Ca:58,8	-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Vagdalt pogácsa (tep) R (G, T) -Sz.babfőzelék R (G, L) -F.b.kenyér R (G) S:4,6, E:853,0, ZS:21,6, T:2,6, F:43,8, CH:129,5, C:0,8, Ca:111,4	-Tojásleves R (T, G, M, L, Z) -Rakott karfiol R (Z, K, L, G, T, O) S:2,3, E:735,0, ZS:39,7, T:2,5, F:41,5, CH:45,7, C:0,9, Ca:104,7	-Brokkoli krémlev. R (G, L, T, Z) -Párizsi szelet R (T, G, L) -Petr.burgonya R -Vegyes saláta R S:3,2, E:712,0, ZS:24,9, T:1,6, F:43,5, CH:74,1, C:1,1, Ca:80,0	-Bazsalikomos húsgaluska leves R (T, Z, G, L) -Fánk R (G, L, T) -Sárgabaracklekvár R S:2,0, E:885,0, ZS:28,2, T:0,1, F:24,8, CH:130,2, C:28,9, Ca:62,1
Uzsonna	-Nápolyi db R (G, L, F, D) -Szilva R S:0,3, E:237,0, ZS:14,0, T:3,6, F:5,3, CH:46,3, C:17,9, Ca:17,6	-Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R S:0,0, E:615,0, ZS:19,4, T:0,0, F:44,2, CH:87,3, C:0,4, Ca:5,4	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Z.paprika R S:0,6, E:691,0, ZS:5,2, T:1,5, F:66,5, CH:129,5, C:0,8, Ca:7,5	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R S:0,0, E:379,0, ZS:4,5, T:0,0, F:33,9, CH:69,1, C:0,6, Ca:5,4	-Margarinos zsemle R (G) -Zalafelvágott R (O) -Alma R S:0,4, E:234,0, ZS:4,3, T:1,3, F:7,8, CH:32,0, C:0,1, Ca:6,6
Összesen	S:3,0, E:1 491,0, ZS:40,2, T:5,3, F:85,3, CH:238,8, C:18,7, Ca:323,3	S:4,9, E:1 754,0, ZS:51,6, T:2,6, F:102,5, CH:248,2, C:1,2, Ca:356,8	S:3,4, E:2 162,0, ZS:59,6, T:4,8, F:170,0, CH:291,0, C:2,3, Ca:354,9	S:3,3, E:1 384,0, ZS:36,8, T:5,5, F:87,1, CH:189,5, C:16,4, Ca:85,4	S:2,6, E:1 257,0, ZS:39,7, T:1,4, F:39,4, CH:172,8, C:29,0, Ca:308,7

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, kén-dioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek