

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.07.18.	Kedd 2022.07.19.	Szerda 2022.07.20.	Csütörtök 2022.07.21.	Péntek 2022.07.22.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) S:0,9, E:300,0, ZS:13,3, T:1,3, F:50,8, CH:96,6, C:0,5, Ca:240,0	-Csokoládé shake (L) -Fatörzs kifli (G, L, T) S:0,2, E:272,0, ZS:7,5, T:0,1, F:7,1, CH:13,1, C:1,6, Ca:240,0	-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	-Tej 2,8% R (L) -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Paradicsom R S:0,7, E:294,0, ZS:12,9, T:0,0, F:49,1, CH:97,6, C:0,7, Ca:242,7	-Gyümölcs tea R -Májkrémes telj.kiőr. kenyér R (G, O) -Uborka R S:0,8, E:194,0, ZS:6,6, T:0,8, F:46,5, CH:95,7, C:0,5, Ca:5,4
Ebéd	-Legényfogó leves R (G, T, Z, L, M) -Grízes tészta R (G, T) -Sárgabaracklekvár R S:1,3, E:774,0, ZS:30,2, T:1,7, F:19,3, CH:98,6, C:12,8, Ca:41,5	-Daragaluska leves R (G, T, Z) -Rakott kelkáposzta R (Z, K, L) S:1,5, E:555,0, ZS:21,0, T:2,5, F:28,5, CH:60,0, C:0,4, Ca:165,9	-Hagymaleves S (L, G) -Sertéspörkölt R -Főtt burgonya R -Csalamádé R S:1,0, E:466,0, ZS:16,0, T:2,5, F:18,9, CH:60,6, C:0,5, Ca:36,0	-Reszelt tésztaleves R (G, T) -Csibefasírt (tep) R (T, G) -Zöldbab főzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:2,0, E:464,0, ZS:13,7, T:2,7, F:16,4, CH:65,5, C:0,5, Ca:22,9	-Olasz zöldségleves R (Z, G, T) -Tejszínes kukoricás ragu (G, L) -Párolt rizs R -Túró rudi R (L) S:1,6, E:563,0, ZS:15,4, T:0,1, F:16,6, CH:85,3, C:0,3, Ca:99,9
Uzsonna	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Z.paprika R S:0,4, E:136,0, ZS:5,4, T:0,0, F:34,4, CH:69,6, C:0,3, Ca:4,2	-Magyaros szendvicsszerű tel.kiőr.kenyér R (G) -Paradicsom R S:0,4, E:104,0, ZS:0,3, T:0,0, F:42,0, CH:86,7, C:0,4, Ca:2,7	-Mogyorókrémes teljes kiörlésű keny. R (G) S:0,3, E:113,0, ZS:2,6, T:0,0, F:33,6, CH:71,7, C:1,8, Ca:0,0	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Z.paprika R S:0,5, E:163,0, ZS:5,6, T:1,0, F:44,6, CH:86,8, C:0,5, Ca:6,4	-Margaréta R (G, L, T) S:0,0, E:80,0, ZS:1,8, T:0,0, F:2,3, CH:13,3, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:2,6, E:1 210,0, ZS:49,0, T:3,0, F:104,6, CH:264,8, C:13,6, Ca:285,7	S:2,1, E:931,0, ZS:28,8, T:2,6, F:77,6, CH:159,7, C:2,4, Ca:408,6	S:1,5, E:939,0, ZS:39,5, T:2,5, F:63,4, CH:162,0, C:2,4, Ca:276,0	S:3,2, E:921,0, ZS:32,1, T:3,7, F:110,2, CH:249,9, C:1,7, Ca:272,0	S:2,4, E:836,0, ZS:23,8, T:0,9, F:65,4, CH:194,3, C:0,8, Ca:105,3

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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.07.25.	Kedd 2022.07.26.	Szerda 2022.07.27.	Csütörtök 2022.07.28.	Péntek 2022.07.29.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Sajtkrém t. k. kenyér R (G, L) -Z.paprika R	-Tejeskávé R (L) -Vajas kifli R (G, L)	-Gyümölcs tea R -Tojáskrém. teljesk. keny. R (T, M, G) -Uborka R	-Tej 2,8% R (L) -Sajtos croissant (G, L, T)	-Gyümölcs tea R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Párizsi R (O) -Paradicsom R
	S:0,6, E:274,0, ZS:12,6, T:0,0, F:41,3, CH:80,2, C:0,3, Ca:244,2	S:0,2, E:400,0, ZS:12,1, T:0,0, F:18,0, CH:52,3, C:0,0, Ca:240,0	S:0,7, E:168,0, ZS:2,8, T:0,0, F:45,3, CH:95,1, C:0,7, Ca:13,7	S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0	S:0,4, E:208,0, ZS:5,3, T:0,0, F:44,6, CH:95,3, C:0,6, Ca:2,7
Ebéd	-Frankfurti leves R (G, L, M) -Burgonyás tészta R (G, T)	-Hamis gulyásleves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Sertéspörkölt R -Tökfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)	-Gyümölcs leves friss R (G, L) -Borsos tokány R (Z, K, L, T, H, O, G) -Párolt rizs R	-Csontleves H (Z, G, T) -Töltött káposzta R (Z, K, L) -Paradicsom mártás R (G, L) - F.b.kenyér R (G)	-Tárkonyos szárnyas ragulev. R (G, L, T, Z) -Burgonya nudli (G, T) -Sárgabaracklekvár R
	S:1,5, E:671,0, ZS:27,5, T:2,5, F:23,2, CH:92,6, C:0,6, Ca:55,1	S:2,5, E:572,0, ZS:16,4, T:2,1, F:23,4, CH:79,5, C:0,6, Ca:57,0	S:1,7, E:707,0, ZS:25,3, T:2,5, F:25,9, CH:145,1, C:2,3, Ca:17,7	S:4,6, E:783,0, ZS:37,2, T:3,4, F:29,2, CH:78,4, C:6,4, Ca:65,4	S:1,1, E:744,0, ZS:12,1, T:1,7, F:20,6, CH:129,7, C:33,5, Ca:31,9
Uzsonna	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Tauris szalámi -Uborka R	-Mese keksz erdei gyümölcsös R (G, L, F, O, D, S) -Alma R	-Perec 50 g R (G) -Ivólé db R	-Vajkrém telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Z.paprika R	-Magvas rúd R (G, L, T, S) -Kockasajt R (L)
	S:0,7, E:152,0, ZS:5,4, T:1,1, F:43,1, CH:86,2, C:0,4, Ca:5,4	S:0,2, E:225,0, ZS:7,3, T:3,4, F:3,1, CH:25,4, C:9,1, Ca:4,8	S:0,1, E:172,0, ZS:1,5, T:0,0, F:1,6, CH:288,5, C:0,0, Ca:0,0	S:0,5, E:155,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,4, CH:86,7, C:0,7, Ca:4,2	S:0,2, E:117,0, ZS:2,0, T:0,0, F:3,5, CH:20,8, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:2,9, E:1 096,0, ZS:45,5, T:3,5, F:107,5, CH:259,0, C:1,3, Ca:304,7	S:2,9, E:1 198,0, ZS:35,9, T:5,5, F:44,5, CH:157,2, C:9,7, Ca:301,8	S:2,5, E:1 048,0, ZS:29,6, T:2,5, F:72,8, CH:528,6, C:2,9, Ca:31,4	S:5,3, E:1 076,0, ZS:50,1, T:3,4, F:78,4, CH:175,7, C:7,1, Ca:309,6	S:1,8, E:1 069,0, ZS:19,3, T:1,7, F:68,7, CH:245,8, C:34,1, Ca:34,6

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