

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.08.15.	Kedd 2022.08.16.	Szerda 2022.08.17.	Csütörtök 2022.08.18.	Péntek 2022.08.19.
Tízórai	-Gyümölcsstea 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	-Kakaó R (L) -Vajas kifli R (G, L) S:0,2, E:282,0, ZS:9,0, T:0,0, F:10,8, CH:38,1, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Magyaros szendvicskrémes tel.kiőr.kenyér R (G) -Z.paprika R S:0,6, E:241,0, ZS:7,6, T:0,0, F:48,8, CH:97,1, C:0,4, Ca:244,2	-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	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Szendvics sonka -Paradicsom R S:0,3, E:179,0, ZS:3,0, T:0,0, F:3,2, CH:26,5, C:0,0, Ca:2,7
Ebéd	-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Karfiolfőzelék (L, G) -Rántott párizsi R (O, G, T) S:2,4, E:790,0, ZS:30,8, T:2,7, F:27,7, CH:57,7, C:1,9, Ca:92,7	-Sertésragu leves R (Z, G, L, T) -Túrós csusza R (L, G, T) S:1,0, E:584,0, ZS:28,0, T:2,1, F:32,0, CH:49,6, C:2,7, Ca:89,2	-Köménymaglevés R (G, L, T, Z) -Rakott káposzta R (Z, K, L) S:2,3, E:483,0, ZS:21,1, T:2,5, F:19,9, CH:49,6, C:0,4, Ca:86,1	-Gomba krémleves R (G, L, T) -Sült csirkecomb R -Vajas petr. burgonya R (L) -Vegyes kompót R S:1,4, E:561,0, ZS:8,9, T:1,7, F:26,5, CH:108,0, C:0,3, Ca:32,0	-Palócleves R (Z, K, G, M, L, T, O) -Tejfeles pogácsa R (G, T, L) S:1,9, E:648,0, ZS:35,5, T:4,5, F:21,9, CH:60,1, C:1,4, Ca:17,9
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	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Paradicsom R S:0,6, E:164,0, ZS:5,5, T:1,0, F:44,6, CH:87,1, C:0,5, Ca:4,9	-Müzliszelet R (F, D, G, L, O, S) -Szőlő R (O) S:0,0, E:176,0, ZS:4,2, T:0,0, F:3,5, CH:51,1, C:1,7, Ca:20,7	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Z.paprika R S:0,5, E:155,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,4, CH:86,7, C:0,7, Ca:4,2	-Kockasajt R (L) -Kifli R (G, L) S:0,1, E:163,0, ZS:1,9, T:0,0, F:4,5, CH:25,6, C:0,0, Ca:52,2
Összesen	S:3,6, E:1 120,0, ZS:42,8, T:3,5, F:108,6, CH:223,0, C:2,7, Ca:102,3	S:1,8, E:1 030,0, ZS:42,5, T:3,1, F:87,3, CH:174,8, C:3,3, Ca:334,1	S:2,9, E:901,0, ZS:32,9, T:2,5, F:72,3, CH:197,7, C:2,5, Ca:350,9	S:2,1, E:1 075,0, ZS:35,5, T:1,7, F:79,8, CH:224,4, C:1,0, Ca:276,2	S:2,3, E:989,0, ZS:40,4, T:4,5, F:29,5, CH:112,3, C:1,4, Ca:72,8

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.08.22.	Kedd 2022.08.23.	Szerda 2022.08.24.	Csütörtök 2022.08.25.	Péntek 2022.08.26.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Párizsi R (O) -Z.paprika R S:0,6, E:310,0, ZS:12,5, T:0,0, F:51,4, CH:97,2, C:0,6, Ca:244,2	-Tejeskávé R (L) -Kifli R (G, L) S:0,2, E:445,0, ZS:11,6, T:0,0, F:18,7, CH:57,1, C:0,0, Ca:292,2	-Gyümölcsstea R -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Paradicsom R S:0,5, E:191,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,4, CH:95,4, C:0,7, Ca:2,7	-Tej 2,8% R (L) -Kifli R (G, L) S:0,2, E:297,0, ZS:8,2, T:0,0, F:11,0, CH:36,2, C:0,0, Ca:292,2	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtszelet (L) -Z.paprika R S:0,9, E:277,0, ZS:11,3, T:0,0, F:50,6, CH:95,5, C:0,4, Ca:184,2
Ebéd	-Májgaluska leves R (G, T, Z, L) -Mákos metélt R (G, T) S:1,0, E:713,0, ZS:17,5, T:0,5, F:26,3, CH:112,1, C:0,7, Ca:286,1	-Zöldséges reszelt tésztaleves R (G, T, Z) -Fokhagymás apróhús R -Paradicsomos káp.főz. R (G) - F.b.kenyér R (G) S:3,5, E:638,0, ZS:18,0, T:0,2, F:29,5, CH:86,1, C:5,0, Ca:101,5	-Zöldborsó leves R (G, T, L, Z) -Rántott hal (sütőben) R (H, G, T) -Hagymás tört burg. R S:1,4, E:387,0, ZS:4,3, T:0,1, F:13,4, CH:65,1, C:0,3, Ca:51,1	-Zeller krémleves R (Z, G, L, T) -Rizseshús R (Z, K) S:1,4, E:399,0, ZS:17,3, T:2,5, F:16,3, CH:41,2, C:0,5, Ca:10,9	-Daragaluska leves R (G, T, Z) -Csikóstokány R (Z, K, L, G, T, H, O) -Főtt tészta R (G, T) S:1,6, E:1 432,0, ZS:45,3, T:3,7, F:62,6, CH:187,0, C:1,5, Ca:53,1
Uzsonna	-Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Szilva R S:0,6, E:223,0, ZS:4,7, T:0,5, F:51,6, CH:117,5, C:0,5, Ca:17,6	-sajtkrémes magvask. R (L, G, S) -Z.paprika R S:0,1, E:139,0, ZS:5,6, T:0,0, F:3,8, CH:17,9, C:0,0, Ca:4,2	-Mese keksz erdei gyümölcsös R (G, L, F, O, D, S) -Szilva R S:0,2, E:244,0, ZS:7,3, T:3,4, F:3,6, CH:39,3, C:9,1, Ca:17,6	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Uborka R S:0,7, E:165,0, ZS:6,1, T:1,3, F:44,3, CH:86,5, C:0,5, Ca:5,4	-Perc 50 g R (G) -Őszibarack S:0,1, E:58,0, ZS:1,5, T:0,0, F:1,6, CH:8,5, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:2,2, E:1 246,0, ZS:34,7, T:0,9, F:129,3, CH:326,8, C:1,8, Ca:547,9	S:3,8, E:1 223,0, ZS:35,2, T:0,2, F:52,0, CH:161,1, C:5,0, Ca:397,9	S:2,0, E:822,0, ZS:17,3, T:3,5, F:59,4, CH:199,8, C:10,1, Ca:71,4	S:2,4, E:861,0, ZS:31,7, T:3,8, F:71,6, CH:164,0, C:1,0, Ca:308,5	S:2,6, E:1 767,0, ZS:58,1, T:3,7, F:114,7, CH:291,0, C:1,9, Ca:237,3

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