

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.09.06.	Kedd 2021.09.07.	Szerda 2021.09.08.	Csütörtök 2021.09.09.	Péntek 2021.09.10.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Uborka R S:0,2, E:773,0, ZS:8,3, T:0,0, F:69,7, CH:139,4, C:0,6, Ca:245,4	-Kakaó R (L) -Vajas kifli R (G, L) S:0,2, E:382,0, ZS:12,0, T:0,0, F:17,6, CH:48,8, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G) -Z.paprika R S:0,8, E:511,0, ZS:4,1, T:0,0, F:46,1, CH:95,6, C:0,7, Ca:30,9	-Tej 2,8% R (L) -Fatörzs kifli (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	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Zalafelvágott R (O) -Paradicsom R S:0,6, E:208,0, ZS:11,3, T:1,3, F:9,9, CH:15,5, C:0,1, Ca:242,7
Ebéd	-Bojtárleves R (G, T, M, L, Z, K) -Káposztás kocka R (G, T) S:2,7, E:869,0, ZS:20,7, T:2,0, F:32,3, CH:134,4, C:1,6, Ca:59,7	-Zöldségleves tészt. R (G, T, Z, L) -Sült virsli R -Sárgaborsó főzelék R (G) - F.b.kenyér R (G) S:3,8, E:803,0, ZS:48,2, T:0,1, F:53,4, CH:78,9, C:0,2, Ca:45,9	-Köménymaglevés R (G, L, T, Z) -Ázsiai serpenyős csirkemell -Párolt rizs R S:2,8, E:401,0, ZS:13,9, T:0,0, F:20,8, CH:47,6, C:0,0, Ca:13,9	-Fokhagyma krémleves R (G, T, L, Z) -Rántott sert. szelet (sütőben) R (G, T, L) -Burgonya püré R (L) -Befőtt R S:2,1, E:714,0, ZS:25,7, T:2,8, F:32,4, CH:79,6, C:18,3, Ca:75,8	-Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) -Diós kifli R (G, L, T, D) -Lekvárosbukta R (G, L, T) S:4,4, E:1 634,0, ZS:49,4, T:0,1, F:51,3, CH:242,4, C:10,0, Ca:209,1
Uzsonna	-Csicszeriborókrém (M) -Telj.kiőr.kenyér R (G) -Z.paprika R S:0,0, E:348,0, ZS:0,7, T:0,0, F:34,3, CH:69,9, C:0,7, Ca:4,2	-Sajtkrémés tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Paradicsom R S:0,0, E:618,0, ZS:19,4, T:0,0, F:44,2, CH:87,9, C:0,4, Ca:2,7	-Babapiskóta R (L, T) -Gyümölcs S:0,0, E:82,0, ZS:2,5, T:0,0, F:3,0, CH:11,3, C:0,4, Ca:0,0	-Vajkrémés 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	-Sajtos croissant (G, L, T) -Ivólé db R S:0,0, E:114,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:280,0, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:3,0, E:1 991,0, ZS:29,7, T:2,0, F:136,3, CH:343,7, C:2,9, Ca:309,3	S:4,0, E:1 804,0, ZS:79,6, T:0,1, F:115,2, CH:215,6, C:0,6, Ca:288,6	S:3,6, E:995,0, ZS:20,5, T:0,0, F:69,9, CH:154,5, C:1,1, Ca:44,8	S:2,3, E:1 232,0, ZS:37,4, T:2,8, F:73,1, CH:159,4, C:18,9, Ca:321,2	S:5,0, E:1 956,0, ZS:60,7, T:1,4, F:61,1, CH:538,0, C:10,1, Ca:451,8

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