

| Óvodás<br>(4-6 év) | Hétfő<br>2021.09.06.   | Kedd<br>2021.09.07.   | Szerda<br>2021.09.08.   | Csütörtök<br>2021.09.09.   | Péntek<br>2021.09.10.   |
|--------------------|--|---|---|--|---|
| <b>Tízórai</b>     | -Tej 2,8% R (L)<br>-Delma margarinós t. k.<br>kenyér (G)<br>-Szendvics sonka<br>-Uborka R<br><br>S:0,2, E:773,0, ZS:8,3, T:0,0, F:69,7,<br>CH:139,4, C:0,6, Ca:245,4 | -Kakaó R (L)<br>-Vajas kifli R (G, L)<br><br>S:0,2, E:382,0, ZS:12,0, T:0,0, F:17,6,<br>CH:48,8, C:0,0, Ca:240,0  | -Gyümölcsstea R<br>-Tojáskrém. teljesk.keny. R<br>(T, M, G)<br>-Z.paprika R<br><br>S:0,8, E:511,0, ZS:4,1, T:0,0, F:46,1,<br>CH:95,6, C:0,7, Ca:30,9          | -Tej 2,8% R (L)<br>-Fatörzs kifli (G, L, T)<br><br>S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8,<br>CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0   | -Tej 2,8% R (L)<br>-Liga margarinós magvas<br>kenyér (G, S)<br>-Zalafelvágott R (O)<br>-Paradicsom R<br><br>S:0,6, E:208,0, ZS:11,3, T:1,3, F:9,9,<br>CH:15,5, C:0,1, Ca:242,7                            |
| <b>Ebéd</b>        | -Bojtárleves R (G, T, M, L, Z,<br>K)<br>-Káposztás kocka R (G, T)<br><br>S:2,7, E:869,0, ZS:20,7, T:2,0, F:32,3,<br>CH:134,4, C:1,6, Ca:59,7                         | -Zöldségleves tészt. R (G, T,<br>Z, L)<br>-Sült virsli R<br>-Sárgaborsó főzelék R (G)<br>- F.b.kenyér R (G)<br><br>S:3,8, E:803,0, ZS:48,2, T:0,1, F:53,4,<br>CH:78,9, C:0,2, Ca:45,9 | -Köménymaglevés R (G, L,<br>T, Z)<br>-Ázsiai serpenyős csirkemell<br>-Párolt rizs R<br><br>S:2,8, E:401,0, ZS:13,9, T:0,0, F:20,8,<br>CH:47,6, C:0,0, Ca:13,9 | -Fokhagyma krémleves R (G,<br>T, L, Z)<br>-Rántott sert. szelet (sütőben)<br>R (G, T, L)<br>-Burgonya püré R (L)<br>-Befőtt R<br><br>S:2,1, E:714,0, ZS:25,7, T:2,8, F:32,4,<br>CH:79,6, C:18,3, Ca:75,8 | -Gulyás leves R (Z, K, G, T,<br>L, H, O)<br>- F.b.kenyér R (G)<br>-Diós kifli R (G, L, T, D)<br>-Lekvárosbukta R (G, L, T)<br><br>S:4,4, E:1 634,0, ZS:49,4, T:0,1, F:51,3,<br>CH:242,4, C:10,0, Ca:209,1 |
| <b>Uzsonna</b>     | -Csicszeriborókrém (M)<br>-Telj.kiőr.kenyér R (G)<br>-Z.paprika R<br><br>S:0,0, E:348,0, ZS:0,7, T:0,0, F:34,3,<br>CH:69,9, C:0,7, Ca:4,2                            | -Sajtkrémés tel.kiőr.kenyér R<br>(L, G)<br>-Paradicsom R<br><br>S:0,0, E:618,0, ZS:19,4, T:0,0, F:44,2,<br>CH:87,9, C:0,4, Ca:2,7   | -Babapiskóta R (L, T)<br>-Gyümölcs<br><br>S:0,0, E:82,0, ZS:2,5, T:0,0, F:3,0,<br>CH:11,3, C:0,4, Ca:0,0  | -Vajkrémés telj.kiőr.kenyér R<br>(L, G)<br>-Uborka R<br><br>S:0,0, E:379,0, ZS:4,5, T:0,0, F:33,9,<br>CH:69,1, C:0,6, Ca:5,4   | -Sajtos croissant (G, L, T)<br>-Ivólé db R<br><br>S:0,0, E:114,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,<br>CH:280,0, C:0,0, Ca:0,0  |
| <b>Összesen</b>    | S:3,0, E:1 991,0, ZS:29,7, T:2,0,<br>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,<br>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,<br>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,<br>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,<br>CH:538,0, C:10,1, Ca:451,8   |

## 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  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

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

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

| Óvodás<br>(4-6 év) | Hétfő<br>2021.09.13.   | Kedd<br>2021.09.14.  | Szerda<br>2021.09.15.  | Csütörtök<br>2021.09.16.   | Péntek<br>2021.09.17.  |
|--------------------|--|--|--|--|--|
| <b>Tízórai</b>     | -Tej 2,8% R (L)<br>-Húskrémes t. k. kenyér (G)<br>-Uborka R              | -Madártej shake (L)<br>-Kifli R (G, L)   | -Gyümölcsstea R<br>-Delma margarinós t. k. kenyér (G)<br>-Sajtszelet (L)<br>-Z.paprika R | -Tej 2,8% R (L)<br>-Briós R (G, L, T)  | -Tej 2,8% R (L)<br>-Liga margarinós f.b. kenyér (G)<br>-Szendvics sonka<br>-Paradicsom R |
|                    | S:0,2, E:975,0, ZS:7,8, T:0,0, F:90,5, CH:182,1, C:0,8, Ca:245,4         | S:0,2, E:219,0, ZS:5,5, T:0,0, F:8,4, CH:32,2, C:0,0, Ca:202,2   | S:0,7, E:786,0, ZS:9,6, T:0,0, F:71,3, CH:138,2, C:0,6, Ca:184,2                         | S:0,2, E:308,0, ZS:11,0, T:0,0, F:11,6, CH:39,0, C:0,0, Ca:240,0                 | S:1,9, E:281,0, ZS:8,4, T:0,0, F:12,4, CH:37,4, C:0,0, Ca:253,4                          |
| <b>Ebéd</b>        | -Palóclevés R (Z, K, G, M, L, T, O)<br>-Mákos metélt R (G, T)<br>-Alma R | -Daragaluska leves R (G, T, Z, L)<br>-Sertéspörkölt R (Z, K, G, L, T, O)<br>-Burgonya főzelék R (G, L)<br>- F.b.kenyér R (G) | -Káposzta leves R (G)<br>-Csirkemáj rizottó R (M)<br>-Csem.uborka R                      | -Paradicsom leves R (G, T)<br>-Búbos hús (G, T)<br>-Petr.burgonya R<br>-Befőtt R | -Szárnyasragu leves R (Z, G, T, L)<br>-Tejbegríz R (L, G)                                |
|                    | S:1,8, E:859,0, ZS:28,4, T:2,1, F:29,2, CH:112,7, C:1,5, Ca:257,8        | S:5,8, E:740,0, ZS:24,4, T:2,5, F:30,4, CH:96,4, C:1,0, Ca:79,4  | S:1,1, E:209,0, ZS:6,0, T:0,0, F:7,7, CH:27,4, C:0,3, Ca:48,1                            | S:12,2, E:808,0, ZS:16,4, T:0,2, F:47,3, CH:123,0, C:21,4, Ca:51,9               | S:3,0, E:649,0, ZS:24,1, T:0,0, F:31,0, CH:77,3, C:0,1, Ca:313,0                         |
| <b>Uzsonna</b>     | -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G)<br>-Z.paprika R                     | -Liga margarinós t. k. kenyér (G)<br>-Zöldséges felv. R (O)<br>-Paradicsom R   | -Mini piskóta<br>-Körte R  | -Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G)<br>-Uborka R                            | -Perec 50 g R (G)<br>-Ivólé db R   |
|                    | S:0,0, E:381,0, ZS:4,6, T:0,0, F:34,0, CH:69,6, C:0,6, Ca:4,2            | S:0,6, E:483,0, ZS:5,0, T:1,5, F:45,6, CH:87,0, C:0,6, Ca:6,0  | S:0,0, E:275,0, ZS:0,0, T:0,0, F:8,8, CH:264,0, C:0,0, Ca:0,0                            | S:0,0, E:442,0, ZS:2,5, T:0,2, F:42,4, CH:86,2, C:0,4, Ca:5,4                    | S:0,1, E:169,0, ZS:1,5, T:0,0, F:1,6, CH:288,5, C:0,0, Ca:0,0                            |
| <b>Összesen</b>    | S:2,0, E:2 216,0, ZS:40,7, T:2,1, F:153,6, CH:364,4, C:2,8, Ca:507,4     | S:6,6, E:1 442,0, ZS:34,9, T:4,0, F:84,5, CH:215,6, C:1,6, Ca:287,6  | S:1,8, E:1 271,0, ZS:15,5, T:0,0, F:87,7, CH:429,5, C:0,9, Ca:232,3                      | S:12,4, E:1 558,0, ZS:29,9, T:0,4, F:101,3, CH:248,3, C:21,8, Ca:297,3           | S:5,0, E:1 100,0, ZS:34,0, T:0,0, F:44,9, CH:403,2, C:0,1, Ca:566,3                      |

## 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: csillagfürt  
P: puhatestűek