

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	-Gombaleves R (G, T, L) -Fokhagymás apróhús R -Bulgur R (G) -Ecetes cékla kg S:3,0, E:452,0, ZS:22,3, T:1,6, F:179,5, CH:45,1, C:0,3, Ca:10,1	-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	-Perec 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:1 729,0, ZS:42,8, T:1,6, F:275,6, CH:274,3, C:1,1, Ca:82,5	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