

| Óvodás (4-6 év) | Hétfő 2021.10.18. | Kedd 2021.10.19. | Szerda 2021.10.20. | Csütörtök 2021.10.21. | Péntek 2021.10.22. |
|--------------------|--|---|--|--|---|
| Tízórai | -Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Főtt tojás R (T) | -Kakaó R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T) | -Tej 2,8% R (L) -Briós R (G, L, T) | -Tej 2,8% R (L) -Húskrém magvas kenyér (G, S) -Uborka R | -Ivólé db R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Csirkemellsonka R -Z.paprika R |
| | S:0,5, E:837,0, ZS:13,0, T:0,0, F:74,8, CH:139,2, C:0,6, Ca:280,0 | S:0,2, E:268,0, ZS:10,5, T:0,0, F:14,1, CH:28,0, C:0,0, Ca:240,0 | 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:0,3, E:230,0, ZS:12,4, T:0,0, F:10,8, CH:19,0, C:0,0, Ca:245,4 | S:0,4, E:565,0, ZS:1,9, T:0,3, F:45,1, CH:366,9, C:0,5, Ca:4,2 |
| Ebéd | -Reszelt tésztaleves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Tökfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) | -Káposzta leves virslivel R (Z, O) -Túrós csusza R (L, G, T) -Müzsizslet R (F, D, G, L, O, S) | -Tejfeles karfiol leves R (G, T, L, Z) -Vasi pecsenye R (G) -Rizi-bizi R -Csalamádé R | -Húsleves főtt hús R (G, T, Z, L) -Főtt burgonya R -Gyümölcs mártás R (G, L) | -Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) -Tejberizs,kakaóporral R (L) |
| | S:4,7, E:504,0, ZS:13,2, T:2,1, F:26,6, CH:68,5, C:1,1, Ca:23,4 | S:2,0, E:1 082,0, ZS:41,7, T:2,2, F:46,3, CH:161,7, C:5,1, Ca:131,5 | S:2,7, E:560,0, ZS:20,5, T:2,5, F:24,4, CH:65,5, C:0,5, Ca:25,6 | S:2,4, E:1 218,0, ZS:20,8, T:2,8, F:47,9, CH:189,6, C:9,5, Ca:46,6 | S:4,4, E:859,0, ZS:17,0, T:0,1, F:32,3, CH:142,3, C:0,6, Ca:174,8 |
| Uzsonna | -Vajkrém telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Z.paprika R | -Mese keksz erdei gyümölcsös R (G, L, F, O, D, S) -Ivólé db R | -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Retek R | -Sajtkrém tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Z.paprika R | -Sajtosrúd R (G, L, T) -Alma 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:0,2, E:294,0, ZS:7,3, T:3,4, F:2,8, CH:304,8, C:9,1, Ca:0,0 | S:0,6, E:688,0, ZS:5,1, T:1,5, F:66,4, CH:129,1, C:0,8, Ca:10,2 | S:0,0, E:618,0, ZS:19,5, T:0,0, F:44,3, CH:87,7, C:0,4, Ca:4,2 | S:0,0, E:258,0, ZS:13,7, T:0,0, F:4,6, CH:19,9, C:0,0, Ca:6,6 |
| Összesen | S:5,2, E:1 723,0, ZS:30,8, T:2,1, F:135,3, CH:277,3, C:2,3, Ca:307,6 | S:2,4, E:1 644,0, ZS:59,5, T:5,6, F:63,2, CH:494,5, C:14,3, Ca:371,5 | S:3,5, E:1 556,0, ZS:36,6, T:4,0, F:102,5, CH:233,6, C:1,3, Ca:275,8 | S:2,7, E:2 065,0, ZS:52,7, T:2,8, F:102,9, CH:296,3, C:9,9, Ca:296,2 | S:4,8, E:1 682,0, ZS:32,6, T:0,4, F:82,0, CH:529,1, C:1,1, Ca:185,6 |

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek