

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.08.01.	Kedd 2022.08.02.	Szerda 2022.08.03.	Csütörtök 2022.08.04.	Péntek 2022.08.05.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes telj.kiőr. kenyér R (G, O) -Uborka R	-Csokoládé shake (L) -Puffancs R (G, L, T)	-Gyümölcsstea R -Mazsolás túró R (L) -Telj.kiőr.kenyér R (G)	-Tej 2,8% R (L) -Sajtoskifli R (G)	-Gyümölcsstea R -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Tauris szalámi -Uborka R
	S:1,0, E:297,0, ZS:13,8, T:0,8, F:53,3, CH:97,8, C:0,5, Ca:245,4	S:0,2, E:324,0, ZS:11,3, T:0,1, F:11,9, CH:41,5, C:1,6, Ca:240,0	S:0,4, E:262,0, ZS:7,2, T:1,3, F:42,6, CH:88,8, C:3,3, Ca:43,8	S:0,3, E:251,0, ZS:8,3, T:0,0, F:10,0, CH:31,4, C:0,0, Ca:240,0	S:0,7, E:187,0, ZS:5,4, T:1,1, F:43,2, CH:94,6, C:0,4, Ca:5,4
Ebéd	-Paradicsom leves R (G, T) -Bácskai rizseshús R (Z, K)	-Zöldborsó leves R (G, T, L, Z) -Stefánia vagdalt R (G, T) -Burgonya főzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)	-Tejfeles karfiol leves R (G, T, L, Z) -Bolognai spagetti (G, T, L)	-Sajtkrémleves (G, L) -Rántott csirkemell (sütőben) R (G, T) -Petr.burgonya R -Friss saláta ecetes	-Babgulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) -Tejbegríz R (L, G)
	S:2,9, E:529,0, ZS:16,4, T:0,1, F:21,1, CH:70,0, C:3,9, Ca:17,4	S:3,0, E:994,0, ZS:35,8, T:2,5, F:45,3, CH:129,2, C:0,9, Ca:67,4	S:1,6, E:610,0, ZS:30,5, T:2,8, F:26,9, CH:52,2, C:3,2, Ca:109,9	S:10,2, E:734,0, ZS:18,8, T:0,2, F:38,4, CH:89,2, C:0,5, Ca:182,1	S:2,5, E:699,0, ZS:20,6, T:0,1, F:31,7, CH:93,9, C:0,3, Ca:348,3
Uzsonna	-Sajtkrém f.b.kenyér R (L, G) -Z.paprika R	-Liga margarinos t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Paradicsom R	-Nápolyi R -Szilva R	-Vajkrém telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Z.paprika R	-Magvas croissant (G) -Szőlő R (O)
	S:0,7, E:191,0, ZS:5,8, T:0,0, F:6,3, CH:26,8, C:0,0, Ca:14,9	S:0,7, E:168,0, ZS:6,2, T:1,3, F:44,3, CH:87,2, C:0,5, Ca:2,7	S:0,0, E:170,0, ZS:5,0, T:0,0, F:2,1, CH:27,7, C:1,6, Ca:17,6	S:0,5, E:155,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,4, CH:86,7, C:0,7, Ca:4,2	S:0,0, E:57,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:13,3, C:0,0, Ca:20,7
Összesen	S:4,6, E:1 017,0, ZS:36,0, T:0,9, F:80,8, CH:194,6, C:4,4, Ca:277,7	S:4,0, E:1 486,0, ZS:53,3, T:3,9, F:101,5, CH:257,8, C:3,0, Ca:310,1	S:2,0, E:1 042,0, ZS:42,6, T:4,1, F:71,6, CH:168,6, C:8,1, Ca:171,3	S:11,0, E:1 140,0, ZS:32,8, T:0,2, F:90,8, CH:207,3, C:1,3, Ca:426,3	S:3,1, E:943,0, ZS:26,0, T:1,2, F:75,3, CH:201,8, C:0,7, Ca:374,4

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

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.08.08.	Kedd 2022.08.09.	Szerda 2022.08.10.	Csütörtök 2022.08.11.	Péntek 2022.08.12.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O)	-Tejeskávé R (L) -Kalács R (G, L, T)	-Gyümölcsstea R -Margarinos mézes t. k. kenyér (G, L)	-Tej 2,8% R (L) -Briós R (G, L, T)	-Gyümölcsstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Főtt tojás R (T) -Paradicsom R
	S:0,9, E:300,0, ZS:13,3, T:1,3, F:50,8, CH:96,6, C:0,5, Ca:240,0	S:0,2, E:394,0, ZS:13,4, T:0,0, F:17,7, CH:48,8, C:0,3, Ca:240,0	S:0,4, E:167,0, ZS:3,8, T:0,0, F:41,7, CH:201,2, C:0,6, Ca:0,0	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:0,5, E:265,0, ZS:10,1, T:0,0, F:50,3, CH:95,7, C:0,4, Ca:26,7
Ebéd	-Bazsalikomos húsgaluska leves R (T, Z, G) -Káposztás kocka R (G, T)	-Zöldséges farfelle R (Z, G, L, T) -Csirkemáj rizottó R -Uborka saláta R	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K) -Sült baromfi pálcika R -Finomfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)	-Fokhagyma krémleves R (G, L, T, Z) -Töltött csirkecomb R (G, T) -Petr.burgonya R -Vegyes kompót R	-Fahéjas szilva leves R (G, L) -Rakott zöldbab R (Z, K, L, G, T, O)
	S:0,8, E:368,0, ZS:9,8, T:0,4, F:13,6, CH:55,6, C:0,0, Ca:66,9	S:1,3, E:259,0, ZS:2,5, T:0,1, F:10,8, CH:47,2, C:0,4, Ca:48,6	S:2,0, E:605,0, ZS:40,6, T:2,4, F:26,3, CH:58,5, C:0,4, Ca:29,0	S:1,6, E:624,0, ZS:17,0, T:2,5, F:35,5, CH:109,6, C:0,4, Ca:45,4	S:1,9, E:546,0, ZS:18,0, T:4,9, F:22,2, CH:68,2, C:0,9, Ca:28,7
Uzsonna	-Tonhalkrémés teljes kiőrlésű kenyér (G) -Uborka R	-Vajkrémés telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Paradicsom R	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Z.paprika R	-Sajtkrémés t. k. kenyér R (G, L) -Uborka R	-Croissant R (G, L, T)
	S:0,6, E:163,0, ZS:4,7, T:0,5, F:51,1, CH:103,6, C:0,5, Ca:5,4	S:0,5, E:156,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,3, CH:87,0, C:0,7, Ca:2,7	S:0,6, E:163,0, ZS:5,6, T:1,0, F:44,6, CH:86,8, C:0,5, Ca:6,4	S:0,4, E:133,0, ZS:5,4, T:0,0, F:34,4, CH:69,2, C:0,3, Ca:5,4	S:0,0, E:254,0, ZS:12,3, T:0,0, F:3,8, CH:30,8, C:2,5, Ca:0,0
Összesen	S:2,3, E:830,0, ZS:27,8, T:2,2, F:115,5, CH:255,8, C:1,1, Ca:312,3	S:2,0, E:808,0, ZS:21,6, T:0,1, F:70,8, CH:183,0, C:1,4, Ca:291,3	S:3,0, E:935,0, ZS:50,0, T:3,4, F:112,7, CH:346,5, C:1,5, Ca:35,4	S:2,2, E:1 065,0, ZS:33,4, T:2,5, F:81,5, CH:217,8, C:0,7, Ca:290,8	S:2,3, E:1 065,0, ZS:40,4, T:4,9, F:76,3, CH:194,7, C:3,8, Ca:55,4

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