

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.09.26.	Kedd 2022.09.27.	Szerda 2022.09.28.	Csütörtök 2022.09.29.	Péntek 2022.09.30.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Uborka R <i>S:0,9, E:295,0, ZS:10,0, T:0,0, F:49,0, CH:96,8, C:0,4, Ca:245,4</i>	-Kakaó R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T) <i>S:0,2, E:287,0, ZS:7,5, T:0,0, F:7,3, CH:17,3, C:0,0, Ca:240,0</i>	-Tej 2,8% R (L) -Flóra margarinós t. k. kenyér (G) -Paradicsom R <i>S:0,6, E:242,0, ZS:7,5, T:0,0, F:48,8, CH:97,3, C:0,4, Ca:242,7</i>	-Tej 2,8% R (L) -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Z.paprika R <i>S:0,7, E:293,0, ZS:12,9, T:0,0, F:49,2, CH:97,3, C:0,7, Ca:244,2</i>	-Gyümölcsstea R -Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G) -Uborka R <i>S:0,7, E:189,0, ZS:4,3, T:0,0, F:45,3, CH:95,2, C:0,7, Ca:13,7</i>
Ebéd	-Májgaluska leves R (G, T, Z, L) -Túrós csusza R (L, G, T) <i>S:1,3, E:603,0, ZS:24,1, T:2,1, F:32,2, CH:63,0, C:2,8, Ca:110,3</i>	-Zöldséges karfiol leves R (Z, G, T, L) -Fokhagymás apróhús R -Sárgaborsó főzelék R (G) -F.b.kenyér R (G) <i>S:3,2, E:501,0, ZS:18,1, T:0,1, F:32,2, CH:52,2, C:0,0, Ca:72,0</i>	-Karábélé leves R (G, T, L) -Rántott csirkecombfilé sütőben R (G, T) -Petr.burgonya R -Csem.uborka R <i>S:1,3, E:572,0, ZS:12,6, T:2,5, F:15,3, CH:77,1, C:1,0, Ca:69,4</i>	-Reszelt tésztaleves R (G, T) -Töltött káposzta R (Z, K, L, G, T, O) -F.b.kenyér R (G) <i>S:2,2, E:592,0, ZS:23,2, T:1,4, F:27,7, CH:64,6, C:1,1, Ca:46,0</i>	-Alföldi gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) -F.b.kenyér R (G) -Tejbeგრíz R (L, G) <i>S:2,1, E:909,0, ZS:27,8, T:0,1, F:40,5, CH:120,0, C:0,1, Ca:332,0</i>
Uzsonna	-Tonhalkrémes f. b. kenyér (G) -Szilva R <i>S:0,7, E:218,0, ZS:2,8, T:0,2, F:6,4, CH:40,2, C:0,0, Ca:28,3</i>	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Z.paprika R <i>S:0,4, E:136,0, ZS:5,4, T:0,0, F:34,4, CH:69,6, C:0,3, Ca:4,2</i>	-Zott Monte (L, F) -KeksZ R (G, L, T, D, S) <i>S:0,1, E:260,0, ZS:9,4, T:6,6, F:5,6, CH:37,1, C:6,6, Ca:66,0</i>	-Liga margarinós f.b. kenyér (G) -Zalafélvágott R (O) -Paradicsom R <i>S:0,9, E:204,0, ZS:6,5, T:1,3, F:7,9, CH:27,3, C:0,1, Ca:13,4</i>	-Sajtos croissant (G, L, T) -Alma R <i>S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:0,6, C:0,0, Ca:4,8</i>
Összesen	<i>S:2,8, E:1 116,0, ZS:36,9, T:2,4, F:87,6, CH:200,0, C:3,2, Ca:383,9</i>	<i>S:3,9, E:923,0, ZS:31,0, T:0,1, F:73,9, CH:139,1, C:0,3, Ca:316,2</i>	<i>S:1,9, E:1 074,0, ZS:29,5, T:9,2, F:69,7, CH:211,5, C:7,9, Ca:378,1</i>	<i>S:3,8, E:1 090,0, ZS:42,6, T:2,8, F:84,8, CH:189,2, C:2,0, Ca:303,6</i>	<i>S:2,8, E:1 143,0, ZS:32,2, T:0,1, F:86,2, CH:215,7, C:0,8, Ca:350,4</i>

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

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.10.03.	Kedd 2022.10.04.	Szerda 2022.10.05.	Csütörtök 2022.10.06.	Péntek 2022.10.07.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R S:0,8, E:299,0, ZS:12,7, T:1,0, F:51,4, CH:97,0, C:0,5, Ca:247,6	-Tejeskávé R (L) -Puffancs R (G, L, T) S:0,2, E:456,0, ZS:14,4, T:0,0, F:19,3, CH:59,9, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Margarinos mézes t. k. kenyér (G, L) S:0,4, E:167,0, ZS:3,8, T:0,0, F:41,7, CH:201,2, C:0,6, Ca:0,0	-Csokoládé shake (L) -Kifli R (G, L) S:0,2, E:313,0, ZS:8,5, T:0,1, F:11,3, CH:38,7, C:1,6, Ca:292,2	-Tej 2,8% R (L) -Kenőmájas t. k. kenyér (O, G) -Paradicsom R S:0,8, E:264,0, ZS:11,1, T:1,1, F:41,8, CH:80,9, C:0,5, Ca:242,7
Ebéd	-Palócleves R (Z, K, G, M, L, T, O) - F.b.kenyér R (G) -Mákos metélt R (G, T) S:2,0, E:909,0, ZS:28,1, T:2,5, F:31,1, CH:131,3, C:1,4, Ca:258,6	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K) -Csirke pörkölt (comb filé) R (Z, K, G, L, T, O) -Finomfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:2,4, E:472,0, ZS:19,0, T:2,4, F:13,3, CH:60,4, C:0,4, Ca:32,8	-Póréhagymaleves S (L, G, T, Z) -Rakott burg. kolb. R (T, L) -Csalamádé R S:1,7, E:819,0, ZS:44,5, T:5,5, F:28,5, CH:68,3, C:1,0, Ca:47,9	-Zöldséges farfelle R (Z, G, L, T) -Hentes sert.tokány R (G, L, T, Z, O) -Párolt rizs R S:2,2, E:623,0, ZS:18,5, T:0,1, F:25,3, CH:83,0, C:1,0, Ca:45,3	-Sertésragu leves R (Z, G, L, T) -Sajtos makaróni R (L, G, T) S:1,1, E:597,0, ZS:23,2, T:2,2, F:30,9, CH:65,4, C:1,0, Ca:222,5
Uzsonna	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Z.paprika R S:0,4, E:136,0, ZS:5,4, T:0,0, F:34,4, CH:69,6, C:0,3, Ca:4,2	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Paradicsom R S:0,7, E:168,0, ZS:6,2, T:1,3, F:44,3, CH:87,2, C:0,5, Ca:2,7	-Kockasajt, zsemle R (L, G) -Körte R S:0,1, E:430,0, ZS:1,3, T:0,0, F:14,2, CH:294,8, C:0,0, Ca:0,0	-Vajkrémes tej.kiőr.kenyér R (G, L) -Uborka R S:0,5, E:153,0, ZS:5,6, T:0,0, F:42,3, CH:86,3, C:0,7, Ca:5,4	-Túró rudi R (L) -Kifli R (G, L) S:0,0, E:265,0, ZS:6,5, T:0,0, F:8,6, CH:34,9, C:0,0, Ca:52,2
Összesen	S:3,2, E:1 344,0, ZS:46,3, T:3,5, F:116,9, CH:297,9, C:2,3, Ca:510,4	S:3,3, E:1 097,0, ZS:39,5, T:3,7, F:76,9, CH:207,5, C:0,9, Ca:275,5	S:2,2, E:1 416,0, ZS:49,6, T:5,5, F:84,5, CH:564,3, C:1,6, Ca:47,9	S:2,9, E:1 089,0, ZS:32,6, T:0,2, F:78,9, CH:208,0, C:3,3, Ca:342,9	S:2,0, E:1 127,0, ZS:40,8, T:3,3, F:81,2, CH:181,2, C:1,5, Ca:517,4

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