

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.10.10.	Kedd 2022.10.11.	Szerda 2022.10.12.	Csütörtök 2022.10.13.	Péntek 2022.10.14.
<b>Tízórai</b>	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Z.paprika R  S:0,9, E:297,0, ZS:10,1, T:0,0, F:49,0, CH:97,2, C:0,4, Ca:244,2	-Kakaó R (L) -Vajas kifli R (G, L)  S:0,2, E:282,0, ZS:9,0, T:0,0, F:10,8, CH:38,1, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Delmamarg.f.b.kenyér R (G) -Paradicsom R  S:0,8, E:309,0, ZS:11,0, T:0,0, F:12,6, CH:37,6, C:0,0, Ca:253,4	-Tej 2,8% R (L) -Gabonagolyó R (G)  S:0,2, E:202,0, ZS:9,6, T:0,0, F:8,0, CH:20,6, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcstea R -Mazsolás túró R (L) -Kecs R (G, L, T, D, S)  S:0,0, E:353,0, ZS:9,7, T:3,5, F:13,2, CH:51,6, C:4,8, Ca:43,8
<b>Ebéd</b>	-Frankfurti leves R (G, L, M) -Burgonyás tészta R (G, T)  S:1,3, E:692,0, ZS:31,2, T:2,8, F:28,2, CH:89,1, C:0,6, Ca:67,4	-Hamis gulyásleves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Sertéspörkölt R -Tököfzelék R (G, L) -F.b.kenyér R (G)  S:2,4, E:569,0, ZS:16,4, T:2,2, F:23,4, CH:78,9, C:0,4, Ca:57,0	-Zöldségleves tészt. R (Z) -Rántott csirkemell ( sütőben) R (G, T) -Kurkumás rizs R -Birsalmakompót R  S:2,1, E:487,0, ZS:9,8, T:0,2, F:22,1, CH:66,6, C:0,5, Ca:46,8	-Gyümölcs leves R (G, L) -Tarhonyáshús R (Z, K, G, T, L, O)  S:1,5, E:807,0, ZS:16,4, T:3,3, F:32,5, CH:121,7, C:10,3, Ca:24,9	-Csontleves H (Z, G, T) -Mexikói ragu R (G, L, T, Z, O) -Bulgur R (G)  S:1,9, E:423,0, ZS:15,6, T:0,3, F:176,6, CH:59,7, C:0,4, Ca:29,3
<b>Uzsonna</b>	-Sajtkrém t. k. kenyér R (G, L) -Alma R  S:0,4, E:175,0, ZS:5,3, T:0,0, F:34,4, CH:69,3, C:0,3, Ca:4,8	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Uborka R  S:0,7, E:165,0, ZS:6,1, T:1,3, F:44,3, CH:86,5, C:0,5, Ca:5,4	-Mogyorókrém teljes kiörlésűkeny. R (G)  S:0,3, E:113,0, ZS:2,6, T:0,0, F:33,6, CH:71,7, C:1,8, Ca:0,0	-Vajkrém telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Z.paprika R  S:0,5, E:155,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,4, CH:86,7, C:0,7, Ca:4,2	-Szívecske joghurt (L) -Telj.kiő.kifli R (G, L)  S:0,1, E:218,0, ZS:4,1, T:1,8, F:8,3, CH:36,1, C:14,9, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:2,5, E:1 164,0, ZS:46,6, T:2,8, F:111,7, CH:255,6, C:1,3, Ca:316,4	S:3,3, E:1 016,0, ZS:31,5, T:3,5, F:78,5, CH:203,6, C:0,9, Ca:302,4	S:3,3, E:909,0, ZS:23,4, T:0,2, F:68,3, CH:175,9, C:2,3, Ca:300,2	S:2,2, E:1 163,0, ZS:31,7, T:3,3, F:82,8, CH:229,0, C:11,0, Ca:269,1	S:2,1, E:994,0, ZS:29,4, T:5,6, F:198,0, CH:147,4, C:20,1, Ca:73,0

## 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 (4-6 év)	Hétfő 2022.10.17.	Kedd 2022.10.18.	Szerda 2022.10.19.	Csütörtök 2022.10.20.	Péntek 2022.10.21.
<b>Tízórai</b>	-Tej 2,8% R (L) -Zalafelvágott R (O) -Delmamarg.f.b.kenyér R (G) -Uborka R	-Tejeskávét R (L) -Kifli R (G, L)	-Gyümölcsstea R -Főtt tojás R (T) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Paradicsom R	-Tej 2,8% R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T)	-Tej 2,8% R (L) -Szendvics sonka -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Z.paprika R
	S:1,1, E:345,0, ZS:14,3, T:1,3, F:14,7, CH:37,2, C:0,1, Ca:256,1	S:0,2, E:445,0, ZS:11,6, T:0,0, F:18,7, CH:57,1, C:0,0, Ca:292,2	S:0,5, E:265,0, ZS:10,1, T:0,0, F:50,3, CH:95,7, C:0,4, Ca:26,7	S:0,2, E:257,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0	S:0,9, E:297,0, ZS:10,1, T:0,0, F:49,0, CH:97,2, C:0,4, Ca:244,2
<b>Ebéd</b>	-Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) -Grízes tészta R (G, T) -Sárgabaracklekvár R	-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Vagdalt pogácsa (tep) R (G, T) -Paradicsomos káp.főz. R (G) - F.b.kenyér R (G)	-Brokkoli krémlev. R (G, L) -Csirkemáj rizottó R -Ecetes cékla kg	-Zöldséges gombaleves (Z, G, T, L) -Rántott hal (sütőben) R (H, G, T) -Petr.burgonya R -Csem.uborka R	-Tejfeles sz.bableves füstölt hússal R (G, L) - F.b.kenyér R (G) -Tejfeles pogácsa R (G, T, L)
	S:1,4, E:814,0, ZS:29,9, T:0,6, F:24,3, CH:108,1, C:12,3, Ca:53,4	S:3,5, E:721,0, ZS:20,3, T:0,3, F:29,8, CH:94,9, C:5,1, Ca:78,0	S:1,2, E:164,0, ZS:7,9, T:1,6, F:5,9, CH:17,0, C:1,0, Ca:2,4	S:1,7, E:484,0, ZS:9,0, T:0,1, F:15,5, CH:72,3, C:0,4, Ca:55,8	S:1,2, E:858,0, ZS:32,8, T:4,9, F:28,1, CH:111,8, C:1,0, Ca:75,4
<b>Uzsonna</b>	-Vajkrémes tej.kiőr.kenyér R (G, L) -Z.paprika R	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Retek R	-Sajtos croissant (G, L, T) -Alma R	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Paradicsom R	-Kockasajt R (L) -Magvas rúd R (G, L, T, S) -Alma R
	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:0,5, E:125,0, ZS:2,8, T:0,0, F:42,1, CH:86,1, C:0,4, Ca:6,9	S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:0,6, C:0,0, Ca:4,8	S:0,4, E:136,0, ZS:5,4, T:0,0, F:34,4, CH:69,9, C:0,3, Ca:2,7	S:0,2, E:162,0, ZS:2,0, T:0,0, F:3,8, CH:21,4, C:0,0, Ca:4,8
<b>Összesen</b>	S:3,0, E:1 314,0, ZS:50,0, T:1,9, F:81,4, CH:232,1, C:13,1, Ca:313,7	S:4,2, E:1 291,0, ZS:34,7, T:0,3, F:90,6, CH:238,1, C:5,5, Ca:377,2	S:1,6, E:474,0, ZS:17,9, T:1,6, F:56,6, CH:113,3, C:1,5, Ca:33,9	S:2,3, E:877,0, ZS:21,6, T:0,1, F:56,7, CH:152,8, C:0,7, Ca:298,5	S:2,3, E:1 317,0, ZS:44,9, T:4,9, F:80,9, CH:230,4, C:1,4, Ca:324,4

## 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: csillagfűrt  
P: puhatestűek