

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.10.24.	Kedd 2022.10.25.	Szerda 2022.10.26.	Csütörtök 2022.10.27.	Péntek 2022.10.28.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes f.b. kenyér R (G, O) -Retek R	-Kakaó R (L) -Puffancs R (G, L, T)	-Tej 2,8% R (L) -Flóra margarinós t. k. kenyér (G) -Paradicsom R	-Tej 2,8% R (L) -Briós R (G, L, T)	-Tej 2,8% R (L) -Zalafelvágott R (O) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Uborka R
	S:1,3, E:381,0, ZS:17,1, T:0,8, F:17,9, CH:41,2, C:0,1, Ca:258,9	S:0,2, E:338,0, ZS:11,3, T:0,0, F:12,1, CH:45,7, C:0,0, Ca:240,0	S:0,6, E:242,0, ZS:7,5, T:0,0, F:48,8, CH:97,3, C:0,4, Ca:242,7	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:0,9, E:303,0, ZS:13,4, T:1,3, F:51,1, CH:97,1, C:0,5, Ca:245,4
Ebéd	-Bazsalikomos húsgaluska leves R (T, Z, G) -Sonkás sajtos penne R (G, T, L)	-Olasz zöldségleves R (Z, G, T) -Fokhagymás apróhús R -Lencse főzelék R (G, M, L) - F.b.kenyér R (G)	-Tojásleves R (T, G) -Sült csirkemell R (L) -Burgonya püré R (L) -Befőtt R	-Zöldborsó leves R (G, T, L, Z) -Zúza pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Párolt rizs R -Csem.uborka R	-Nyírségi gombóclevés R (G, L, T, Z) -Mákos kalács R (G, L, T) -Kakaós kalács R (G, L, T)
	S:1,5, E:762,0, ZS:9,2, T:0,4, F:26,9, CH:127,0, C:0,8, Ca:63,7	S:3,7, E:473,0, ZS:16,9, T:2,1, F:56,3, CH:53,7, C:1,1, Ca:44,8	S:2,0, E:671,0, ZS:22,9, T:0,1, F:36,7, CH:75,2, C:19,8, Ca:112,4	S:2,6, E:487,0, ZS:11,3, T:0,1, F:21,6, CH:69,6, C:0,2, Ca:40,7	S:3,0, E:1 359,0, ZS:39,6, T:0,9, F:48,5, CH:193,7, C:1,8, Ca:239,8
Uzsonna	-Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Z.paprika R	-Vajkrémes tej.kiőr.kenyér R (G, L) -Z.paprika R	-Szendvics sonka -Flóra margarinós f.b.kenyér R (G)	-Banán R -Kecs R (G, L, T, D, S)	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Z.paprika R
	S:0,6, E:165,0, ZS:4,8, T:0,5, F:51,2, CH:104,0, C:0,5, Ca:4,2	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:0,8, E:164,0, ZS:0,6, T:0,0, F:5,2, CH:25,6, C:0,0, Ca:10,7	S:0,1, E:354,0, ZS:2,7, T:2,2, F:6,2, CH:73,8, C:1,8, Ca:193,6	S:0,4, E:136,0, ZS:5,4, T:0,0, F:34,4, CH:69,6, C:0,3, Ca:4,2
Összesen	S:3,4, E:1 307,0, ZS:31,0, T:1,7, F:96,0, CH:272,3, C:1,5, Ca:326,9	S:4,4, E:967,0, ZS:33,8, T:2,1, F:110,8, CH:186,1, C:1,8, Ca:289,0	S:3,4, E:1 077,0, ZS:31,0, T:0,1, F:90,7, CH:198,1, C:20,2, Ca:365,7	S:2,9, E:1 150,0, ZS:25,0, T:2,2, F:39,4, CH:182,4, C:2,0, Ca:474,3	S:4,3, E:1 797,0, ZS:58,4, T:2,2, F:134,1, CH:360,5, C:2,6, Ca:489,4

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

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2022.10.31.

Kedd

2022.11.01.

Szerda

2022.11.02.

Csütörtök

2022.11.03.

Péntek

2022.11.04.

Tízórai

-Gyümölcs tea R
-Tojáskrém. teljesk. keny. R
(T, M, G)
-Uborka R

S:0,7, E:189,0, ZS:4,3, T:0,0, F:45,3,
CH:95,2, C:0,7, Ca:13,7

-Tejeskávé R (L)
-Vajas kifli R (G, L)

S:0,2, E:400,0, ZS:12,1, T:0,0, F:18,0,
CH:52,3, C:0,0, Ca:240,0

-Tej 2,8% R (L)
-Csirkemellsonka R
-Delma margarinos t. k.
kenyér (G)
-Paradicsom R

S:0,9, E:288,0, ZS:11,0, T:0,3, F:52,0,
CH:97,9, C:0,5, Ca:242,7

Ebéd

-Lebbencs leves R (G, T, Z,
K)
-Sertéspörkölt R (G, L, T, Z,
O)
-Zöldbab főzelék R (G, L)
- F.b.kenyér R (G)

S:2,2, E:588,0, ZS:24,6, T:2,7, F:24,7,
CH:64,1, C:0,5, Ca:24,0

-Zeller krémleves R (Z, G, L,
T)
-Sajtos sült csirkecomb (L)
-Párolt rizs R
-Párolt zöldség (G, L, T, Z)

S:3,2, E:936,0, ZS:30,0, T:2,5, F:51,7,
CH:153,8, C:6,2, Ca:205,9

-Hamis gulyásleves R (G, T,
Z, K, L, H, O)
-Toros káposzta R (Z, K, G,
L, T, O)
- F.b.kenyér R (G)

S:3,2, E:561,0, ZS:15,9, T:0,2, F:27,7,
CH:76,7, C:0,2, Ca:57,3

Uzsonna

-Vajkrémes tej.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

-Mátrai csemege R
-Liga margarinos t. k. kenyér
(G)
-Retek R

S:0,5, E:176,0, ZS:7,4, T:0,0, F:44,5,
CH:86,2, C:0,5, Ca:6,9

-Magvas croissant (G)
-Alma R

S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3,
CH:0,6, C:0,0, Ca:4,8

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:3,4, E:932,0, ZS:34,6, T:2,7, F:112,4,
CH:246,0, C:1,9, Ca:41,9

S:3,8, E:1 512,0, ZS:49,5, T:2,5,
F:114,2, CH:292,3, C:6,6, Ca:452,8

S:4,1, E:895,0, ZS:26,9, T:0,5, F:80,0,
CH:175,2, C:0,7, Ca:304,8

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag P: puhatestűek
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid