

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2019.09.23.	Kedd 2019.09.24.	Szerda 2019.09.25.	Csütörtök 2019.09.26.	Péntek 2019.09.27.
Tízórai	-Tea -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Baromfi virsli (O) -Ketchup (Z, O, D, M, S)	-ivólé 100 %-os -Margarin -Csemege szalámi (szeletelt) (T) -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Paprika	-Tej (L) -Gabonagolyó (G, T, F, O, D)	-Tej (L) -Vajkrém /natúr/ (L) -Korpás zsemle (G) -Uborka	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Paprika
	S:1,1, E:205,0, ZS:7,4, T:2,4, F:6,3, CH:26,9, C:10,8, Ca:0,0	S:1,1, E:195,0, ZS:12,6, T:5,4, F:5,9, CH:13,9, C:2,1, Ca:28,7	S:0,0, E:120,0, ZS:1,1, T:0,7, F:3,3, CH:22,8, C:9,3, Ca:23,6	S:0,4, E:161,0, ZS:7,5, T:5,1, F:4,1, CH:18,5, C:1,7, Ca:43,1	S:0,6, E:124,0, ZS:4,4, T:1,8, F:7,1, CH:13,2, C:0,1, Ca:24,7
Ebéd	-Lencse gulyás ó (G, Z, T) -Töltött zsemle ó (G, L, T) -Nektarin	-Sóska ó (G, L, Z) -Főtt burgonya ó -Főtt tojás gerezd (T) -Kakaós kevert (gyümölcsös) ó (T, G, L, F, O, S) -Sütőtök	-Frankfurti leves ó (G, L, T, Z) -Rizses hús ó (Z) -Almapaprika savanyúság ó	-Zöldségleves pulykahúskockával ó (G, T, Z, O, M, S) -Lucskos káposzta ó (G, Z) -Félbarna kenyér (G)	-Daragaluska leves ó (G, T, Z, O, M, S) -Dubarry csirkemell ó (G, L) -Jázmin rizs ó -Alma
	S:2,0, E:715,0, ZS:19,1, T:4,3, F:34,9, CH:96,2, C:17,6, Ca:107,5	S:1,3, E:755,0, ZS:26,5, T:4,4, F:22,3, CH:105,4, C:16,9, Ca:203,4	S:2,8, E:702,0, ZS:28,8, T:4,2, F:36,4, CH:70,5, C:1,4, Ca:145,8	S:1,5, E:720,0, ZS:25,1, T:0,3, F:42,1, CH:77,6, C:1,0, Ca:67,8	S:2,9, E:730,0, ZS:27,4, T:1,8, F:35,3, CH:79,7, C:1,4, Ca:86,5
Uzsonna	-Párolt zöldségkrém (L) -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Reszelt trappista (L)	-Tonhalas krém (T, H, O) -Magvas rozsos zsemle ó (G, S)	-Teljes kiőrlésű keksz ó (G, F, O, S) -Banán	-Körözött (L) -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Paradicsom	-Túró rudi (L) -Zabszelet (G, F, D)
	S:0,6, E:126,0, ZS:4,1, T:0,1, F:6,3, CH:14,8, C:2,0, Ca:103,5	S:0,6, E:138,0, ZS:7,3, T:0,7, F:3,4, CH:14,5, C:0,2, Ca:8,0	S:0,0, E:198,0, ZS:4,7, T:2,4, F:2,5, CH:35,0, C:4,6, Ca:110,0	S:1,1, E:133,0, ZS:4,6, T:3,0, F:7,6, CH:14,0, C:1,5, Ca:69,0	S:0,2, E:236,0, ZS:10,7, T:2,3, F:6,5, CH:27,1, C:16,1, Ca:0,0
Összesen	S:3,7, E:1 046,0, ZS:30,6, T:6,8, F:47,4, CH:138,0, C:30,4, Ca:211,0	S:3,0, E:1 087,0, ZS:46,4, T:10,4, F:31,6, CH:133,8, C:19,1, Ca:240,1	S:2,9, E:1 020,0, ZS:34,6, T:7,3, F:42,2, CH:128,3, C:15,4, Ca:279,4	S:3,0, E:1 014,0, ZS:37,1, T:8,3, F:53,8, CH:110,0, C:4,2, Ca:179,8	S:3,7, E:1 090,0, ZS:42,5, T:5,9, F:48,9, CH:119,9, C:17,6, Ca:111,2

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 2019.09.30.	Kedd 2019.10.01.	Szerda 2019.10.02.	Csütörtök 2019.10.03.	Péntek 2019.10.04.
Tízórai	-Tej (L) -Zöldséges tócsni ó (G, T)	-Tea -Baromfi pástétom -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Paradicsom	-Tej (L) -Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Paprika	-Tej (L) -Túrós táska (G, T)	-Tej (L) -Müzli (csokis) (G, F, D)
	S:0,8, E:123,0, ZS:5,0, T:0,2, F:3,4, CH:15,6, C:1,9, Ca:33,4	S:0,3, E:144,0, ZS:5,0, T:0,1, F:4,1, CH:19,1, C:6,0, Ca:30,3	S:0,6, E:132,0, ZS:4,6, T:2,0, F:7,7, CH:14,1, C:1,0, Ca:48,3	S:0,0, E:133,0, ZS:2,5, T:0,2, F:4,9, CH:21,6, C:0,9, Ca:23,6	S:0,0, E:82,0, ZS:1,8, T:0,2, F:2,7, CH:13,3, C:3,3, Ca:23,6
Ebéd	-Csirkebecsinált leves ó (G, Z) -Krumplis tészta ó (G) -szőlő (O)	-Köménymag leves ó (G, Z, L, T) -Zöldborsó főzelék ó (G, L, Z) -fasírt ó (T, G, L) -Félbarna kenyér (G) -Alma	-Halászlé ó (Z, H, M, G) -Sörkifli (sajtos) ó (G, T, L) -Sütőtök	-Tavaszi leves ó (Z, G, T, O, M, S) -Bolognai spagetti ó (L, G, Z, O, D, M, S) -Sárgadinnye	-Karalábé leves ó (Z, G, T, O, M, S) -Sajtos csirkemell ó (G, L, T, Z, O, M, S) -Bulgur ó -Szilva
	S:2,0, E:658,0, ZS:14,5, T:0,0, F:26,3, CH:102,5, C:0,0, Ca:44,8	S:3,0, E:717,0, ZS:32,5, T:3,7, F:29,3, CH:72,9, C:1,2, Ca:45,1	S:4,2, E:735,0, ZS:19,7, T:1,8, F:29,3, CH:63,2, C:0,6, Ca:122,6	S:3,2, E:665,0, ZS:20,7, T:0,1, F:28,8, CH:89,2, C:15,3, Ca:77,2	S:2,8, E:642,0, ZS:23,6, T:2,7, F:30,1, CH:76,5, C:0,8, Ca:176,9
Uzsonna	-Gyümölcsjoghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L)	-Tepertókrém (O, S) -Korpás zsemle (G) -Paprika	-Vajkrém /natúr/ (L) -Kornspitz ó (G, O) -Paradicsom	-Párizsi (L) -Margarin -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Uborka	-Trappistasajt (L) -Margarin -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Paradicsom
	S:0,4, E:256,0, ZS:10,3, T:0,5, F:13,2, CH:37,4, C:1,1, Ca:150,0	S:0,4, E:172,0, ZS:8,8, T:0,1, F:4,4, CH:17,6, C:0,1, Ca:6,9	S:0,5, E:167,0, ZS:7,7, T:4,9, F:3,8, CH:19,5, C:0,7, Ca:6,3	S:0,8, E:159,0, ZS:9,7, T:4,1, F:5,8, CH:11,5, C:0,1, Ca:40,3	S:0,7, E:176,0, ZS:9,7, T:1,8, F:8,0, CH:12,8, C:0,1, Ca:151,0
Összesen	S:3,3, E:1 037,0, ZS:29,8, T:0,7, F:42,9, CH:155,5, C:3,0, Ca:228,2	S:3,8, E:1 033,0, ZS:46,3, T:3,9, F:37,8, CH:109,6, C:7,3, Ca:82,3	S:5,4, E:1 034,0, ZS:32,0, T:8,7, F:40,7, CH:96,9, C:2,4, Ca:177,2	S:4,1, E:957,0, ZS:32,9, T:4,4, F:39,5, CH:122,3, C:16,3, Ca:141,1	S:3,5, E:900,0, ZS:35,2, T:4,7, F:40,8, CH:102,6, C:4,2, Ca:351,5

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