

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2019.08.26.	Kedd 2019.08.27.	Szerda 2019.08.28.	Csütörtök 2019.08.29.	Péntek 2019.08.30.
Tízórai	-Baromfi pástétom -Paradicsom	-Tej (L) -Gabonagolyó (G, T, F, O, D)	-Tej (L) -Párizsi (L) -Margarin -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Paprika	-ivólé 100 %-os -Csemege szalámi (szeletelt) (T) -Margarin -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Uborka	-Tej (L) -Kockasajt -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Paradicsom
	S:0,0, E:66,0, ZS:4,6, T:0,0, F:2,3, CH:3,1, C:0,0, Ca:6,3	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:0,8, E:173,0, ZS:10,0, T:4,3, F:6,6, CH:13,3, C:1,0, Ca:51,3	S:1,1, E:189,0, ZS:12,5, T:5,4, F:5,8, CH:13,0, C:2,1, Ca:41,3	S:0,3, E:158,0, ZS:0,6, T:0,3, F:3,1, CH:13,4, C:1,0, Ca:226,4
Ebéd	-Húsgombóclevés (Z, T, G, O, M, S) -Túrós tészta (G, L) -Nektarin	-Daragaluska leves ó (G, T, Z, O, M, S) -Pincepörkölt (Z) -Félbarna kenyér (G) -Alma	-Sertés ragu leves ó (Z, G) -Kakaós csiga ó (G, L, F, O, S, T) -Sárgadinnye	-Köménymag leves ó (G, Z, L, T) -Finomfőzelék ó (L, G) -fasírt ó (T, G, L) -Félbarna kenyér (G) -Szilva	-Gombaleves ó (G, T, Z, O, M, S) -Zöldborsós tokány ó (G) -Párolt rizs ó -Alma
	S:2,1, E:761,0, ZS:29,7, T:9,0, F:37,2, CH:84,0, C:4,6, Ca:110,2	S:2,2, E:652,0, ZS:20,6, T:0,2, F:27,8, CH:84,3, C:1,1, Ca:59,9	S:1,6, E:637,0, ZS:17,5, T:1,8, F:24,3, CH:93,2, C:17,0, Ca:27,0	S:2,7, E:730,0, ZS:31,3, T:3,0, F:26,8, CH:76,3, C:3,0, Ca:52,9	S:3,2, E:701,0, ZS:23,2, T:0,0, F:33,9, CH:84,0, C:0,0, Ca:238,6
Uzsonna	-Párolt zöldségkrém (L) -Reszelt trappista (L) -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G)	-Körözött (L) -Korpás zsemle (G) -Paradicsom	-Tonhalas krém (T, H, O) -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Uborka	-Tepertőkrém (O, S) -Kornspitz ó (G, O) -Paprika	-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:1,2, E:157,0, ZS:4,5, T:3,0, F:8,2, CH:19,9, C:1,5, Ca:51,8	S:0,6, E:125,0, ZS:7,0, T:0,8, F:3,7, CH:11,2, C:0,1, Ca:44,6	S:0,5, E:179,0, ZS:9,1, T:0,2, F:4,7, CH:18,0, C:0,1, Ca:0,0	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:2,8, E:953,0, ZS:38,4, T:9,1, F:45,7, CH:101,9, C:6,6, Ca:220,0	S:3,4, E:929,0, ZS:26,2, T:3,8, F:39,2, CH:127,0, C:12,0, Ca:135,4	S:3,0, E:936,0, ZS:34,5, T:6,9, F:34,5, CH:117,7, C:18,2, Ca:122,9	S:4,3, E:1 098,0, ZS:52,9, T:8,5, F:37,3, CH:107,3, C:5,1, Ca:94,2	S:3,7, E:1 096,0, ZS:34,5, T:2,6, F:43,5, CH:124,4, C:17,1, Ca:465,0

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 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 2019.09.02.	Kedd 2019.09.03.	Szerda 2019.09.04.	Csütörtök 2019.09.05.	Péntek 2019.09.06.
Tízórai	-Tea -Amerikai hot-dog (G, O, M, Z, D, S)	-Tej (L) -Sajtkrém ó (L) -Uborka	-ivólé 100 %-os -Párizsi (L) -Margarin -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Uborka	-Tea -Csemege szalámi (szeletelt) (T) -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Paprika	-Tej (L) -Müzli (csokis) (G, F, D)
	S:0,7, E:159,0, ZS:4,9, T:1,6, F:4,6, CH:23,4, C:6,7, Ca:0,0	S:0,1, E:64,0, ZS:1,5, T:3,4, F:2,5, CH:2,8, C:0,9, Ca:36,2	S:0,8, E:168,0, ZS:9,7, T:4,1, F:5,9, CH:13,5, C:2,0, Ca:40,3	S:1,1, E:181,0, ZS:9,0, T:3,7, F:5,9, CH:18,2, C:6,1, Ca:28,0	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	-Csirkeragu leves ó (G, T, Z, O, M, S) -Sonkás kocka ó (G, L) -Alma	-Karalábé leves ó (Z, G, T, O, M, S) -Paradicsomos káposzta benne főtt ó hússal (G) -Félbarna kenyér (G) -Nektarin	-Legényfogó leves ó (L, G, T, Z) -Lekváros bukta ó (G, L, T) -Alma	-Tojásleves ó (T, Z, G) -Rakott cukkini ó (L, Z, G) -Félbarna kenyér ebédhez (G) -Őszibarack	-Vajbableves ó (G, Z, T) -Csőben sült hal sok zöldséggel ó (H, G, L, O) -Bulgur ó -Alma
	S:2,1, E:627,0, ZS:28,9, T:4,2, F:25,8, CH:61,8, C:1,1, Ca:43,7	S:2,6, E:678,0, ZS:20,3, T:0,2, F:30,9, CH:89,0, C:12,8, Ca:88,2	S:1,3, E:657,0, ZS:23,3, T:8,8, F:25,0, CH:80,8, C:10,4, Ca:166,8	S:1,8, E:615,0, ZS:27,1, T:5,7, F:24,2, CH:67,2, C:1,9, Ca:85,8	S:3,5, E:692,0, ZS:19,0, T:5,0, F:34,9, CH:88,3, C:4,4, Ca:116,1
Üzsonna	-Lazacpástétom (H, O, M) -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Paradicsom	-Gyümölcsjoghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L)	-Magyaros vajkrém (L) -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Paradicsom	-Teavaj (L) -Kornspitz ó (G, O) -Paradicsom	-Főtt tojás karika (T) -Margarin -Reszelt trappista (L) -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Uborka
	S:0,6, E:131,0, ZS:6,1, T:0,8, F:5,1, CH:13,1, C:0,2, Ca:30,3	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:0,5, E:128,0, ZS:6,5, T:3,7, F:3,3, CH:13,1, C:0,7, Ca:30,3	S:0,5, E:173,0, ZS:8,9, T:6,0, F:3,4, CH:18,8, C:0,1, Ca:9,3	S:0,5, E:144,0, ZS:8,1, T:1,8, F:6,7, CH:11,1, C:0,1, Ca:89,1
Összesen	S:3,3, E:917,0, ZS:39,9, T:6,6, F:35,5, CH:98,3, C:8,0, Ca:74,0	S:3,1, E:998,0, ZS:32,1, T:4,1, F:46,6, CH:129,2, C:14,8, Ca:274,4	S:2,6, E:953,0, ZS:39,5, T:16,6, F:34,1, CH:107,4, C:13,1, Ca:237,4	S:3,4, E:969,0, ZS:45,0, T:15,5, F:33,5, CH:104,1, C:8,1, Ca:123,1	S:4,0, E:918,0, ZS:28,9, T:7,0, F:44,3, CH:112,7, C:7,8, Ca:228,8

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