

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2019.04.08.	Kedd 2019.04.09.	Szerda 2019.04.10.	Csütörtök 2019.04.11.	Péntek 2019.04.12.
Tízórai	-Tea -Krasno sertés sonka (T) -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Margarin -Uborka	-Tejbedara kakaószórattal (L, G, F, O, S)	-Tej (L) -Gabonagolyó (G, T, F, O, D)	-ivólé 100 %-os -Csemege szalámi (szeletelt) -Margarin -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Uborka	-Krasno sertés sonka (T) -Margarin -Paradicsom -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G)
	S:0,8, E:139,9, ZS:4,5, T:1,8, F:6,5, CH:17,2, C:6,1, Ca:37,3	S:0,0, E:151,5, ZS:0,4, T:0,2, F:3,3, CH:32,7, C:10,8, Ca:23,4	S:0,0, E:119,8, ZS:1,1, T:0,7, F:3,3, CH:22,8, C:9,3, Ca:23,6	S:0,7, E:219,4, ZS:9,8, T:5,7, F:7,6, CH:13,0, C:2,1, Ca:37,3	S:0,8, E:120,7, ZS:4,5, T:1,8, F:6,5, CH:12,5, C:0,1, Ca:31,0
Ebéd	-Csirkeragu leves ó (G, T, Z, O, M, S) -Töltött zsemle ó (G, L, T) -Banán	-Daragaluska leves ó (G, T, Z, O, M, S) -Paradicsommártás húsgombóccal ó (G, Z) -Félbarna kenyér (G) -kivi	-Lencse gulyás ó (G, Z, T) -Kakaós kalács ó (G, L, T, O) -Alma	-Tojásleves ó (T, Z, G) -Székelykáposzta ó (L, G, Z) -Félbarna kenyér (G) -Banán	-Köménymag leves ó (G, Z, L, T) -Tészta saláta ó (G, T, Z, M, L) -fasírt ó (T, G, L) -kivi
	S:1,8, E:711,8, ZS:18,0, T:4,8, F:32,8, CH:102,5, C:17,6, Ca:177,3	S:2,5, E:713,8, ZS:17,7, T:0,2, F:26,6, CH:109,3, C:11,5, Ca:38,3	S:1,8, E:719,9, ZS:18,4, T:2,6, F:30,7, CH:100,7, C:15,5, Ca:58,8	S:3,0, E:641,8, ZS:26,2, T:4,4, F:27,1, CH:72,9, C:1,7, Ca:164,3	S:3,0, E:835,4, ZS:31,8, T:2,1, F:31,6, CH:106,7, C:6,0, Ca:49,4
Uzsonna	-Kornspitz ó (G, O) -Teavaj (L) -Retek	-Kockasajt -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kaliforniai paprika	-Zöldfűszeres túrókrém ó (L) -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Retek	-Karfiol krém (L) -Reszelt trappista (L) -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G)	-Tonhalkrém ó (H, O, T) -Teljes kiőrlésű kenyér ó (G) -Kaliforniai paprika
	S:0,5, E:167,2, ZS:8,8, T:6,0, F:3,6, CH:17,5, C:0,1, Ca:26,1	S:0,3, E:176,7, ZS:0,6, T:0,2, F:3,3, CH:18,3, C:0,1, Ca:172,5	S:1,2, E:124,4, ZS:3,6, T:2,3, F:8,0, CH:13,8, C:1,3, Ca:110,6	S:0,5, E:150,8, ZS:6,5, T:1,6, F:6,5, CH:14,3, C:0,8, Ca:100,4	S:0,5, E:121,9, ZS:3,5, T:0,1, F:9,9, CH:13,0, C:0,0, Ca:83,0
Összesen	S:3,1, E:1 018,9, ZS:31,3, T:12,6, F:42,9, CH:137,2, C:23,8, Ca:240,8	S:2,9, E:1 042,0, ZS:18,8, T:0,6, F:33,2, CH:160,3, C:22,3, Ca:234,2	S:3,0, E:964,0, ZS:23,1, T:5,5, F:42,0, CH:137,3, C:26,1, Ca:193,0	S:4,2, E:1 011,9, ZS:42,4, T:11,7, F:41,3, CH:100,3, C:4,6, Ca:302,0	S:4,3, E:1 078,1, ZS:39,8, T:4,0, F:47,9, CH:132,3, C:6,1, Ca:163,4

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

2019.04.15.

Kedd

2019.04.16.

Szerda

2019.04.17.

Csütörtök

2019.04.18.

Péntek

2019.04.19.

Tízórai

-Tej (L)
-Tökmagos kocka (G, L, T)

S:0,6, E:145,7, ZS:6,8, T:3,5, F:3,2,
CH:17,2, C:1,1, Ca:23,6

-Tea
-Vega burger
-Fokhagymás-póréhagymás mártogatós (L)

S:1,4, E:227,7, ZS:10,1, T:1,7, F:4,9,
CH:28,4, C:10,2, Ca:55,0

-Kakaó (L, F, O, S)
-Párizsi (L)
-Margarin
-Reszelt trappista (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér ó (G)

S:1,0, E:230,4, ZS:12,0, T:4,3, F:8,0,
CH:21,4, C:11,0, Ca:99,3

-Tej (L)
-Müzli (gyümölcsös) (G, F, D)

S:0,1, E:80,2, ZS:1,0, T:0,2, F:2,5,
CH:14,0, C:4,2, Ca:23,6

Ebéd

-Rábaközi leves ó (Z, G, T, O, M, S)
-Krumplis tészta ó (G)
-Vegyes befőtt

S:2,7, E:648,8, ZS:17,3, T:0,0, F:23,3,
CH:133,9, C:0,0, Ca:80,4

-Csontleves cérnametélt ó (G, T, Z, O, M, S)
-Párolt hús ó
-Gyümölcsmártás ó (L, G)
-Pírított dara ó (G)

S:1,4, E:656,0, ZS:18,3, T:3,6, F:29,7,
CH:89,7, C:25,0, Ca:41,0

-Paradicsomleves ó (G, T, Z)
-Tarhonyás hús ó
-Friss káposztasaláta ó
-Vegyes befőtt

S:3,0, E:705,7, ZS:15,9, T:0,1, F:28,7,
CH:143,6, C:21,2, Ca:69,9

-Francia hagymaleves ó (G, Z)
-Levesgyöngy ó (G, L, T)
-Csöben sült hal sok zöldséggel ó (H, G, L, O)
-Jázmin rizs ó

S:3,1, E:660,8, ZS:22,7, T:5,1, F:30,0,
CH:81,8, C:4,8, Ca:107,8

Uzsonna

-Gyümölcsjoghurt (L)
-Teljes kiőrlésű keksz ó (G, F, O, S)

S:0,0, E:208,0, ZS:13,7, T:2,4, F:9,7,
CH:22,3, C:4,6, Ca:150,0

-Tojáskarikák margarinos kenyéren (T, G)
-Reszelt trappista (L)
-Kaliforniai paprika

S:0,5, E:212,7, ZS:13,6, T:2,3, F:11,4,
CH:13,4, C:0,1, Ca:85,5

-Vajkrém /natúr/ (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér ó (G)
-Paradicsom

S:0,3, E:138,1, ZS:7,7, T:0,1, F:2,9,
CH:12,8, C:0,5, Ca:34,8

-Zabszelet (G, F, D)
-Túró rudi (L)

S:0,2, E:236,4, ZS:10,7, T:2,3, F:6,5,
CH:27,1, C:16,1, Ca:0,0

Összesen

S:3,3, E:1 002,4, ZS:37,9, T:6,0, F:36,2,
CH:173,3, C:5,8, Ca:254,0

S:3,3, E:1 096,5, ZS:41,9, T:7,7, F:46,0,
CH:131,5, C:35,3, Ca:181,4

S:4,3, E:1 074,2, ZS:35,7, T:4,5, F:39,6,
CH:177,8, C:32,6, Ca:204,1

S:3,4, E:977,4, ZS:34,4, T:7,5, F:39,1,
CH:122,8, C:25,1, Ca:131,4

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

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