

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2016.09.26.	Kedd 2016.09.27.	Szerda 2016.09.28.	Csütörtök 2016.09.29.	Péntek 2016.09.30.
<b>Tízórai</b>	-Tej 1,5%-os -Lekváros bukta  S:0,0, E:184,0, ZS:3,8, T:0,0, F:5,6, CH:30,8, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, L	-Kakaó -Kifli, sós v. tejes ( 1 db 44g)  S:0,5, E:123,0, ZS:1,5, T:0,0, F:4,7, CH:22,3, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, L, O	-Citromos tea -Tojáskrém -Pirított kenyér  S:0,8, E:217,8, ZS:10,6, T:0,0, F:3,4, CH:21,1, C:0,1, Ca:7,1 Allergén: G, M, T	-Tej 1,5%-os -Zsemle, vizes (1db 54g) -Búzacsírás Graham kenyér  S:0,4, E:124,0, ZS:1,6, T:0,0, F:5,3, CH:21,7, C:0,0, Ca:6,3 Allergén: G	-Tej 1,5%-os -Gabonapehely -Szezámagos rozsos kenyér  S:0,0, E:176,0, ZS:2,5, T:0,1, F:6,2, CH:31,6, C:3,7, Ca:0,0 Allergén: F, G, L, O, S
<b>Ebéd</b>	-Daragaluska leves -Sült sertéshús -Tökfőzelék -Müzli szelet piros gyümölcsös -Búzacsírás Graham kenyér  S:2,5, E:648,1, ZS:35,0, T:0,6, F:22,9, CH:54,9, C:6,6, Ca:43,8 Allergén: D, F, G, L, M, O, S, T, Z	-Olasz zöldségleves -Kisasszony szelet -Burgonyapüré -Búzacsírás Graham kenyér  S:1,6, E:795,8, ZS:31,9, T:0,0, F:33,9, CH:82,6, C:0,4, Ca:121,6 Allergén: G, L, T, Z	-Tojásleves -Halfilé párizsiasan -Párolt rizs -Paradicsomsaláta -Szezámagos rozsos kenyér  S:1,6, E:664,3, ZS:26,1, T:0,6, F:28,3, CH:83,4, C:1,3, Ca:24,0 Allergén: G, H, L, M, O, S, T, Z	-Magyaros burgonyaleves -Párolt marhaszelet -Vadas mártás -Szarvacska tészta -Szezámagos rozsos kenyér  S:1,3, E:704,1, ZS:22,1, T:0,0, F:30,0, CH:92,8, C:1,2, Ca:58,6 Allergén: G, L, M, S, T	-Karalábéleves -Tarhonyás hús csirkéből -Céklasaláta -Búzacsírás Graham kenyér -Szőlő  S:1,3, E:612,3, ZS:12,1, T:0,0, F:26,7, CH:95,0, C:0,7, Ca:99,0 Allergén: G, O, T
<b>Uzsonna</b>	-Delma margarin -Túró rudi -Tönkölyös kenyér  S:0,5, E:98,7, ZS:2,1, T:0,0, F:3,0, CH:12,4, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, L	-Paradicsomos Tonhal -Tönkölyös kenyér  S:0,5, E:76,5, ZS:0,9, T:0,0, F:3,8, CH:11,5, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, H	-Joghurt, gyümölcsös  S:0,0, E:92,6, ZS:2,6, T:0,0, F:4,4, CH:12,9, C:16,4, Ca:0,0 Allergén: L	-Trappista sajt -Alma -Tönkölyös kenyér  S:0,6, E:113,5, ZS:2,3, T:0,0, F:4,5, CH:12,1, C:0,0, Ca:38,3 Allergén: G, L	-Tejbedara -Kakaó öntet -Tönkölyös kenyér  S:0,5, E:169,9, ZS:1,4, T:0,0, F:5,3, CH:32,1, C:2,8, Ca:3,2 Allergén: F, G, L
<b>Összesen</b>	S:2,9, E:930,8, ZS:40,8, T:0,6, F:31,5, CH:98,2, C:6,6, Ca:43,8 Allergén: D, F, G, L, M, O, S, T, Z	S:2,5, E:995,2, ZS:34,3, T:0,0, F:42,4, CH:116,4, C:0,4, Ca:121,6 Allergén: G, H, L, O, T, Z	S:2,4, E:974,7, ZS:39,3, T:0,6, F:36,1, CH:117,3, C:17,7, Ca:31,2 Allergén: G, H, L, M, O, S, T, Z	S:2,4, E:941,6, ZS:26,0, T:0,0, F:39,8, CH:126,6, C:1,2, Ca:103,2 Allergén: G, L, M, S, T	S:1,8, E:958,1, ZS:16,1, T:0,1, F:38,1, CH:158,6, C:7,2, Ca:102,2 Allergén: F, G, L, O, S, T

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2016.10.03.	Kedd 2016.10.04.	Szerda 2016.10.05.	Csütörtök 2016.10.06.	Péntek 2016.10.07.
<b>Tízórai</b>	-Tej 1,5%-os -Fahéjas csiga	-Tejes kávé -Tönkölyös kis briós	-Citromos tea -Bundás kenyér	-Tej 1,5%-os -Sajtos pogácsa	-Karamellás tej -Teavaj -Búzacsírás Graham kenyér -Paradicsom
	S:0,4, E:314,5, ZS:14,0, T:0,0, F:2,0, CH:39,6, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, O	S:0,7, E:192,8, ZS:3,0, T:0,0, F:7,0, CH:33,7, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, O, T	S:0,8, E:142,2, ZS:6,6, T:0,0, F:5,4, CH:13,5, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, T	S:0,0, E:216,2, ZS:10,0, T:0,0, F:10,8, CH:19,3, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, L, O, T	S:0,4, E:129,7, ZS:4,1, T:0,0, F:3,9, CH:19,0, C:0,0, Ca:6,6 Allergén: G, L
<b>Ebéd</b>	-Burgonyagombóc leves -Lecsó kolbásszal -Szőlő -Búzacsírás Graham kenyér	-Csirkehúsleves -Túrós metélt -Szőlő	-Zöldbab leves -Töltött sertésdagadó -Hagymás burgonya -Vágott vegyes savanyúság -Szezámagos rozsos kenyér	-Hamis gulyás leves -Rakott karfiol -Alma -Búzacsírás Graham kenyér	-Csontleves -Borsos pulykatokány -Párolt mexikói zöldsékeverék -Szezámagos rozsos kenyér
	S:0,9, E:540,4, ZS:16,1, T:0,0, F:17,3, CH:82,7, C:2,2, Ca:54,1 Allergén: G, O, T	S:1,4, E:706,6, ZS:28,7, T:0,0, F:32,0, CH:75,5, C:2,3, Ca:108,4 Allergén: G, L, O, T, Z	S:1,7, E:841,3, ZS:40,7, T:0,0, F:26,3, CH:87,3, C:0,9, Ca:53,7 Allergén: G, L, M, O, S, T, Z	S:1,5, E:655,8, ZS:38,5, T:0,0, F:25,1, CH:47,6, C:1,6, Ca:110,6 Allergén: G, L, T, Z	S:1,3, E:489,1, ZS:24,8, T:0,3, F:22,3, CH:42,1, C:2,4, Ca:12,1 Allergén: G, L, M, O, S, T, Z
<b>Uzsonna</b>	-Méz -Tönkölyös kenyér -Sárgarépa	-Párizsikrém -Tönkölyös kenyér -Paradicsom	-Kalács foszlós -Rostos őszibaracklé	-Kockasajt -Tönkölyös kenyér -Zöldpaprika	-Vajas pogácsa -Alma -Tönkölyös kenyér
	S:0,5, E:86,8, ZS:0,7, T:0,0, F:2,8, CH:16,0, C:0,4, Ca:4,9 Allergén: G	S:0,5, E:99,1, ZS:2,8, T:0,0, F:3,1, CH:12,0, C:0,2, Ca:7,9 Allergén: G, L	S:0,6, E:133,8, ZS:1,0, T:0,0, F:4,2, CH:24,8, C:1,3, Ca:0,0 Allergén: G, O, T	S:0,5, E:74,2, ZS:1,1, T:0,0, F:2,8, CH:11,6, C:0,0, Ca:0,5 Allergén: G, L	S:1,6, E:292,1, ZS:7,5, T:0,0, F:9,5, CH:31,7, C:0,5, Ca:43,1 Allergén: G, L, T
<b>Összesen</b>	S:1,7, E:941,8, ZS:30,8, T:0,0, F:22,0, CH:138,3, C:2,6, Ca:59,0 Allergén: G, O, T	S:2,6, E:998,5, ZS:34,5, T:0,0, F:42,1, CH:121,2, C:2,5, Ca:116,3 Allergén: G, L, O, T, Z	S:3,0, E:1117,2, ZS:48,4, T:0,0, F:36,0, CH:125,5, C:2,2, Ca:53,7 Allergén: G, L, M, O, S, T, Z	S:2,0, E:946,2, ZS:49,6, T:0,0, F:38,7, CH:78,6, C:1,6, Ca:111,1 Allergén: G, L, O, T, Z	S:3,3, E:910,9, ZS:36,4, T:0,3, F:35,8, CH:92,7, C:2,9, Ca:61,8 Allergén: G, L, M, O, S, T, Z

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

## Jelmagyarázat:

## Allergén jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, piztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	