

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2018.07.16.	Kedd 2018.07.17.	Szerda 2018.07.18.	Csütörtök 2018.07.19.	Péntek 2018.07.20.
Tízórai	-Tejbedara -Kakaó öntet	-Banán turmix -Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) -Tönkölyös kenyér	-Gyümölcs tea -Lángos	-Tej 1,5%-os -Gabonapehely -Tönkölyös kenyér	-Rostos őszibaracklé -Teavaj -Paradicsom -Szezámagos rozsos kenyér
	E:100,8, ZS:0,7, T:0,0, F:2,7, CH:20,6, C:2,8 Allergén: F, G, L	E:221,6, ZS:2,3, T:0,0, F:7,7, CH:40,2, C:0,0 Allergén: G, L, O	E:72,0, ZS:2,5, T:0,0, F:1,3, CH:10,9, C:0,0 Allergén: G	E:141,8, ZS:1,9, T:0,1, F:5,4, CH:23,7, C:3,7 Allergén: F, G, L, O	E:134,4, ZS:4,0, T:0,0, F:3,4, CH:19,5, C:1,3 Allergén: G, L, S
Ebéd	-Daragaluska leves -Milánói makaróni -Gabonás keksz	-Olasz zöldségleves -Pirított sertésmáj -Pirított tarhonya -Céklasaláta -Búzacsírás Graham kenyér	-Gyümölcsleves -Brassói aprópecsenye -Uborkasaláta -Búzacsírás Graham kenyér	-Lebbencsleves -Rántott sertésszelet -Zöldborsófőzelék -Szilva -Búzacsírás Graham kenyér	-Palócleves -Burgonyás pogácsa -Görögdinnye -Búzacsírás Graham kenyér
	E:860,8, ZS:39,6, T:2,0, F:30,6, CH:90,2, C:8,4 Allergén: F, G, L, O, T	E:631,1, ZS:22,4, T:0,0, F:30,2, CH:73,7, C:0,3 Allergén: G, L, T, Z	E:833,0, ZS:38,2, T:0,1, F:24,2, CH:90,6, C:5,7 Allergén: G, L	E:635,0, ZS:17,9, T:0,0, F:31,9, CH:82,9, C:1,3 Allergén: G, T	E:752,4, ZS:18,1, T:0,0, F:25,1, CH:107,0, C:1,1 Allergén: G, L, T
Uzsonna	-Nápolyi -Alma	-Paradicsomos Tonhal -Tönkölyös kenyér	-Joghurt, gyümölcsös -Korpás kifli	-Mogyorókrém -Tönkölyös kenyér -Dió	-Lecsókolbász -Mustár -Tönkölyös kenyér
	E:93,0, ZS:3,3, T:0,0, F:1,2, CH:9,4, C:0,0 Allergén: L, T	E:76,5, ZS:0,9, T:0,0, F:3,8, CH:11,5, C:0,0 Allergén: G, H	E:315,8, ZS:4,4, T:0,0, F:11,9, CH:54,8, C:16,4 Allergén: G, L, O	E:150,8, ZS:7,2, T:0,0, F:4,1, CH:16,5, C:0,0 Allergén: D, F, G, L, O	E:133,7, ZS:5,9, T:0,0, F:5,8, CH:12,0, C:0,3 Allergén: G, M
Összesen	E:1 054,7, ZS:43,6, T:2,1, F:34,5, CH:120,2, C:11,2 Allergén: F, G, L, O, T	E:929,2, ZS:25,7, T:0,0, F:41,7, CH:125,4, C:0,3 Allergén: G, H, L, O, T, Z	E:1 220,9, ZS:45,1, T:0,1, F:37,4, CH:156,4, C:22,1 Allergén: G, L, O	E:927,7, ZS:27,0, T:0,1, F:41,4, CH:123,0, C:5,0 Allergén: D, F, G, L, O, T	E:1 020,4, ZS:28,1, T:0,0, F:34,4, CH:138,4, C:2,7 Allergén: G, L, M, 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 2018.07.23.	Kedd 2018.07.24.	Szerda 2018.07.25.	Csütörtök 2018.07.26.	Péntek 2018.07.27.
Tízórai	-Tej 1,5%-os -Lekváros bukta	-Kakaó -Zsemle, vizes (1db 54g)	-Gyümölcs tea -Kockasajt -Paradicsom -Szezámagos rozsos kenyér	-Tej 1,5%-os -Pudingos rúd	-Tejes kávé -Briós -Tönkölyös kenyér
	E:184,0, ZS:3,8, T:0,0, F:5,6, CH:30,8, C:0,0 Allergén: G, L	E:65,1, ZS:0,9, T:0,0, F:2,7, CH:11,5, C:0,0 Allergén: G, L	E:126,8, ZS:1,7, T:0,0, F:3,6, CH:24,2, C:0,0 Allergén: G, L, S	E:254,3, ZS:12,0, T:0,0, F:5,3, CH:30,6, C:0,0 Allergén: G, L, O, T	E:137,0, ZS:2,2, T:0,0, F:5,1, CH:22,3, C:0,0 Allergén: G, L, T
Ebéd	-Karlábéleves -Fokhagymás, borsos tokány -Burgonyafőzelék -Szilva -Búzacsírás Graham kenyér	-Szárzabbeles -Darás metélt -Görögdinnye -Búzacsírás Graham kenyér	-Kertész leves -Natúr sertésszelet -Burgonyakrokkett -Búzacsírás Graham kenyér -Alma	-BrokkolikréMLEVES -Panírozott tengerihalrúd -Burgonyapüré -Búzacsírás Graham kenyér -Alma	-Magyaros gombaleves -Rizses hús -Alma kompót -Szilva kompót -Búzacsírás Graham kenyér
	E:653,8, ZS:26,9, T:0,0, F:23,3, CH:75,4, C:0,7 Allergén: G, L, T	E:770,2, ZS:16,0, T:0,0, F:28,1, CH:124,3, C:0,9 Allergén: G, L, M, O, T, Z	E:683,8, ZS:16,0, T:0,0, F:31,6, CH:94,9, C:1,1 Allergén: G, T	E:540,4, ZS:13,4, T:1,2, F:14,3, CH:77,1, C:2,3 Allergén: G, H, L, T	E:766,4, ZS:28,4, T:0,0, F:24,1, CH:95,1, C:1,1 Allergén: G, L, T
Uzsonna	-Teavaj -Trappista sajt -Tönkölyös kenyér -Zöldpaprika	-Pizza	-Körített túró -Tönkölyös kenyér -Zöldpaprika	-Szilvaíz, natúr -Tönkölyös kenyér	-Gofri -Főzött puding
	E:116,4, ZS:4,9, T:0,0, F:4,2, CH:11,7, C:0,0 Allergén: G, L	E:166,9, ZS:7,0, T:0,0, F:6,3, CH:18,7, C:0,8 Allergén: G, K, L, O	E:87,3, ZS:1,8, T:0,0, F:3,8, CH:12,1, C:0,4 Allergén: G, L	E:128,3, ZS:0,7, T:0,0, F:2,9, CH:25,3, C:0,0 Allergén: G	E:39,3, ZS:1,1, T:0,2, F:1,7, CH:5,6, C:1,1 Allergén: F, G, L, O, T
Összesen	E:954,1, ZS:35,7, T:0,0, F:33,1, CH:117,8, C:0,7 Allergén: G, L, T	E:1 002,1, ZS:23,8, T:0,0, F:37,1, CH:154,5, C:1,7 Allergén: G, K, L, M, O, T, Z	E:897,9, ZS:19,5, T:0,0, F:39,0, CH:131,2, C:1,5 Allergén: G, L, S, T	E:923,1, ZS:26,0, T:1,2, F:22,6, CH:133,1, C:2,3 Allergén: G, H, L, O, T	E:942,7, ZS:31,7, T:0,3, F:30,9, CH:122,9, C:2,3 Allergén: F, G, L, O, 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	