

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2018.07.30.	Kedd 2018.07.31.	Szerda 2018.08.01.	Csütörtök 2018.08.02.	Péntek 2018.08.03.
Tízórai	-Karamellás tej -Teavaj -Paradicsom -Szezámagos rozsos kenyér E:167,6, ZS:4,7, T:0,0, F:4,8, CH:26,3, C:0,0 Allergén: G, L, S	-Tej 1,5%-os -Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) E:116,6, ZS:1,6, T:0,0, F:4,8, CH:20,4, C:0,0 Allergén: G, L, O	-Gyümölcs tea -Csemege szalámi -Zöldpaprika -Szezámagos rozsos kenyér E:131,7, ZS:2,0, T:0,0, F:4,1, CH:24,2, C:0,0 Allergén: G, O, S	-Tej 1,5%-os -Magvas zsemle -Szezámagos rozsos kenyér E:210,3, ZS:4,1, T:0,0, F:7,2, CH:35,5, C:0,0 Allergén: D, G, O, S	-Kakaó -Kalács foszlós -Szezámagos rozsos kenyér E:261,3, ZS:3,1, T:0,0, F:9,1, CH:48,4, C:0,0 Allergén: G, L, O, S, T
Ebéd	-Lebbencsleves -Töltött tök -Búzacsrás Graham kenyér -Görögdinnye -Müzli szelet piros gyümölcsös E:567,2, ZS:26,2, T:0,5, F:22,7, CH:57,1, C:6,8 Allergén: D, F, G, L, O, S, T	-Gulyásleves -Szilvás gombóc -Búzacsrás Graham kenyér -Alma E:735,3, ZS:14,8, T:0,0, F:24,2, CH:117,6, C:0,9 Allergén: G, L, T, Z	-Zöldbab leves -Halfilé párizsiasan -Rizibizi -Alma kompót -Búzacsrás Graham kenyér E:705,1, ZS:25,7, T:0,6, F:28,8, CH:89,0, C:1,1 Allergén: G, H, T	-Fokhagymakrémleves -Sült csirkecomb -Hajában sült burgonya -Párolt kukorica -Párolt zöldborsó E:561,5, ZS:28,8, T:0,5, F:27,0, CH:45,1, C:1,0 Allergén: G, L, M, O, T, Z	-Spárga leves -Tarhonyás hús csirkéből -Céklasaláta -Búzacsrás Graham kenyér -Gabonás keksz E:658,0, ZS:17,1, T:2,0, F:31,2, CH:90,9, C:6,1 Allergén: F, G, L, O, T
Uzsonna	-Baromfi májkrém -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér E:195,4, ZS:13,0, T:4,2, F:5,5, CH:12,3, C:0,3 Allergén: G, L	-Gépsonka -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér E:82,4, ZS:1,7, T:0,0, F:3,4, CH:11,6, C:0,0 Allergén: G	-Trappista sajt -Paradicsom -Tönkölyös kenyér E:91,6, ZS:2,3, T:0,0, F:4,2, CH:11,7, C:0,0 Allergén: G, L	-Méz -Dió -Tönkölyös kenyér -Búzacsrás Graham kenyér E:191,0, ZS:5,9, T:0,0, F:6,2, CH:27,6, C:0,4 Allergén: D, G	-Nápolyi -Alma E:93,0, ZS:3,3, T:0,0, F:1,2, CH:9,4, C:0,0 Allergén: L, T
Összesen	E:930,2, ZS:43,9, T:4,8, F:33,1, CH:95,7, C:7,1 Allergén: D, F, G, L, O, S, T	E:934,3, ZS:18,0, T:0,0, F:32,4, CH:149,6, C:0,9 Allergén: G, L, O, T, Z	E:928,5, ZS:30,0, T:0,6, F:37,1, CH:124,8, C:1,1 Allergén: G, H, L, O, S, T	E:962,8, ZS:38,8, T:0,5, F:40,3, CH:108,2, C:1,4 Allergén: D, G, L, M, O, S, T, Z	E:1 012,4, ZS:23,5, T:2,0, F:41,5, CH:148,6, C:6,1 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 2018.08.06.	Kedd 2018.08.07.	Szerda 2018.08.08.	Csütörtök 2018.08.09.	Péntek 2018.08.10.
Tízórai	-Tejberizs -Kakaó öntet	-Tejes kávé -Sajtos pogácsa	-Gyümölcs tea -Kenőmájas -Paradicsom -Szezámagos rozsos kenyér	-Tej 1,5%-os -Fahéjas csiga	-Eperturmix -Korpás kifli
	E:114,4, ZS:1,2, T:0,0, F:3,3, CH:22,8, C:2,8 Allergén: F, L	E:221,1, ZS:9,9, T:0,0, F:10,6, CH:21,0, C:0,0 Allergén: G, L, O, T	E:129,0, ZS:1,6, T:0,0, F:4,4, CH:24,2, C:0,0 Allergén: G, L, O, S	E:314,5, ZS:14,0, T:0,0, F:2,0, CH:39,6, C:0,0 Allergén: G, O	E:268,1, ZS:2,7, T:0,0, F:9,3, CH:49,7, C:0,7 Allergén: G, O
Ebéd	-Paradicsomleves -Búbos szelet -Főtt-sült burgonya -Paradicsomsaláta -Búzacsírás Graham kenyér	-Sertéshúsleves -Túrógombóc	-Csontleves -Csirkepörkölt -Tökfőzelék -Búzacsírás Graham kenyér -Gabonás keksz	-Burgonyaleves -Bazsalikomos csirkemáj -Burgonyapüré -Búzacsírás Graham kenyér -Banán	-Lencseleves -Mákos,Kakaós tekercs -Búzacsírás Graham kenyér -Banán
	E:854,4, ZS:25,4, T:0,0, F:34,5, CH:116,5, C:1,5 Allergén: G, L, T	E:620,0, ZS:28,0, T:0,0, F:34,8, CH:53,5, C:6,4 Allergén: G, L, T, Z	E:586,5, ZS:24,9, T:2,0, F:26,4, CH:60,9, C:6,5 Allergén: F, G, L, O, T, Z	E:734,6, ZS:15,9, T:0,0, F:28,0, CH:109,5, C:1,0 Allergén: G, M	E:1101,6, ZS:26,4, T:0,0, F:35,0, CH:174,7, C:1,5 Allergén: G, L, M
Uzsonna	-Gabonás keksz -Alma	-Párizsikrém -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér	-Vajkrém -Alma -Tönkölyös kenyér	-Habos puding	-Csemege szalámi -Paradicsom -Tönkölyös kenyér
	E:137,6, ZS:4,4, T:1,9, F:2,1, CH:16,9, C:5,4 Allergén: F, G, L, O, T	E:99,0, ZS:2,8, T:0,0, F:3,1, CH:12,0, C:0,2 Allergén: G, L	E:130,8, ZS:4,7, T:0,0, F:3,1, CH:12,2, C:0,2 Allergén: G, L	E:112,9, ZS:3,9, T:0,0, F:2,5, CH:16,9, C:0,0 Allergén: L	E:79,3, ZS:1,4, T:0,0, F:3,3, CH:11,6, C:0,0 Allergén: G, O
Összesen	E:1106,3, ZS:30,9, T:2,0, F:40,0, CH:156,2, C:9,7 Allergén: F, G, L, O, T	E:940,0, ZS:40,7, T:0,0, F:48,6, CH:86,5, C:6,6 Allergén: G, L, O, T, Z	E:846,2, ZS:31,2, T:2,0, F:33,9, CH:97,3, C:6,7 Allergén: F, G, L, O, S, T, Z	E:1162,0, ZS:33,8, T:0,0, F:32,5, CH:166,1, C:1,0 Allergén: G, L, M, O	E:1449,0, ZS:30,4, T:0,0, F:47,6, CH:236,0, C:2,3 Allergén: G, L, M, O

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	