

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2018.10.08.	Kedd 2018.10.09.	Szerda 2018.10.10.	Csütörtök 2018.10.11.	Péntek 2018.10.12.	Szombat 2018.10.13.	Vasárnap 2018.10.14.
Tízórai	-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	-Tejes kávé -Sajtos pogácsa E:221,1, ZS:9,9, T:0,0, F:10,6, CH:21,0, C:0,0 Allergén: G, L, O, T	-Gyümölcs tea -Bundás kenyér E:142,2, ZS:6,6, T:0,0, F:5,4, CH:13,5, C:0,0 Allergén: G, T	-Rostos őszibaracklé -Kenőmájás -Szezámagos rozsos kenyér -Zöldpaprika E:116,0, ZS:1,6, T:0,0, F:4,4, CH:19,4, C:1,3 Allergén: G, L, O, S	-Eperturmix -Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) -Szezámagos rozsos kenyér E:241,1, ZS:3,0, T:0,0, F:8,3, CH:45,1, C:0,7 Allergén: G, L, O, S	-Tej 1,5%-os -Meggyes rúd E:215,8, ZS:10,0, T:0,0, F:4,7, CH:26,2, C:0,0 Allergén: G, L, O, T	
Ebéd	-Hamis gulyás leves -Paradicsomos húsgombóc -Burgonyapüré -Alma -Búzacsírás Graham kenyér E:765,4, ZS:23,5, T:0,0, F:26,6, CH:96,9, C:1,7 Allergén: G, L, T, Z	-Szárzabbelevés -Sajtos metélt -Szőlő -Búzacsírás Graham kenyér E:833,5, ZS:24,4, T:0,0, F:29,8, CH:118,6, C:1,5 Allergén: G, L, M, O, T, Z	-Csontleves -Cigánypecsenye -Hasábburgonya -Tartármártás -Búzacsírás Graham kenyér E:896,2, ZS:45,8, T:0,3, F:31,0, CH:84,9, C:2,5 Allergén: G, L, M, T, Z	-Olasz zöldségleves -Marhapörkölt -Pírtott tarhonya -Céklasaláta -Szezámagos rozsos kenyér E:674,5, ZS:23,4, T:0,0, F:31,8, CH:80,6, C:0,4 Allergén: G, L, S, T, Z	-Rizsleves -Rántott csirkecomb -Zöldborsófőzelék -Alma -Búzacsírás Graham kenyér E:734,5, ZS:20,6, T:0,0, F:44,0, CH:84,6, C:1,4 Allergén: G, T	-Árpagyöngy leves -Aranygaluska -Vaníliásodó -Szőlő -Búzacsírás Graham kenyér E:807,1, ZS:26,6, T:0,0, F:21,4, CH:118,0, C:1,0 Allergén: D, G, L, O, T	
Uzsonna	-Sonkakrém -Tönkölyös kenyér -Zöldpaprika E:118,6, ZS:3,3, T:0,0, F:3,5, CH:11,6, C:0,0 Allergén: G	-Párizsi kosár -Tönkölyös kenyér E:201,9, ZS:13,0, T:0,0, F:6,7, CH:11,8, C:0,0 Allergén: G, L, T	-Joghurt, gyümölcsös -Korpás kifli E:315,8, ZS:4,4, T:0,0, F:11,9, CH:54,8, C:16,4 Allergén: G, L, O	-Mogyorókrém -Sárgarépa -Tönkölyös kenyér E:111,9, ZS:2,8, T:0,0, F:3,2, CH:16,9, C:0,0 Allergén: F, G, L, O	-Vajkrém -Tönkölyös kenyér -Zöldpaprika E:108,7, ZS:4,7, T:0,0, F:2,9, CH:11,8, C:0,2 Allergén: G, L	-Csemege szalámi -Teavaj -Tönkölyös kenyér -Zöldpaprika E:104,1, ZS:4,0, T:0,0, F:3,3, CH:11,6, C:0,0 Allergén: G, L, O	
Összesen	E:1 094,3, ZS:30,9, T:0,0, F:37,3, CH:144,0, C:1,7 Allergén: D, G, L, O, S, T, Z	E:1 256,5, ZS:47,4, T:0,0, F:47,1, CH:151,4, C:1,5 Allergén: G, L, M, O, T, Z	E:1 354,2, ZS:56,8, T:0,3, F:48,3, CH:153,2, C:18,9 Allergén: G, L, M, O, T, Z	E:902,4, ZS:27,8, T:0,0, F:39,4, CH:116,9, C:1,7 Allergén: F, G, L, O, S, T, Z	E:1 084,4, ZS:28,2, T:0,0, F:55,2, CH:141,5, C:2,4 Allergén: G, L, O, S, T	E:1 126,9, ZS:40,7, T:0,0, F:29,4, CH:155,8, C:1,0 Allergén: D, G, L, O, T	E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0 Allergén: -

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

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	