

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2019.01.14.	Kedd 2019.01.15.	Szerda 2019.01.16.	Csütörtök 2019.01.17.	Péntek 2019.01.18.
Tízórai	-Kakaó (L) -Kalács foszlós (G, T, O) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Tej 1,5%-os -Kuglóf (G, L, T, O)	-Gyümölcs tea -Kockasajt (L) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) -Zöldpaprika	-Tejbedara (G, L) -Kakaó öntet (L, F) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Banán turmix -Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) (G, L, O)
	E:261,3, ZS:3,1, T:0,0, F:9,1, CH:48,4, C:0,0	E:199,5, ZS:5,2, T:0,0, F:6,6, CH:31,5, C:0,0	E:126,7, ZS:1,7, T:0,0, F:3,6, CH:24,2, C:0,0	E:204,0, ZS:2,1, T:0,0, F:6,1, CH:40,0, C:2,8	E:152,6, ZS:1,7, T:0,0, F:5,2, CH:28,8, C:0,0
Ebéd	-Rizsleves -Vagdalt pogácsa sertéshúsból (G, T, L) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Alma -Búzacsírás Graham kenyér (G)	-Scsí leves (G, L) -Szilvás gombóc (G, T) -Banán -Búzacsírás Graham kenyér (G)	-Kukoricakrémleves (G, L, T) -Sült csirkemell (G, L, T, Z, O, M) -Mexikói vegyes zöldség -Burgonyapüré -Sajtmártás (G, L, T, Z, M)	-Paradicsomleves (G, T) -Rakott burgonya kolbásszal (T, L) -Uborkasaláta (L) -Búzacsírás Graham kenyér (G)	-Spárga leves (G, T) -Bajai húsgombóc (T, G, L) -Szarvacska tészta (G, T) -Banán -Búzacsírás Graham kenyér (G)
	E:615,0, ZS:27,9, T:0,0, F:22,8, CH:60,5, C:1,4	E:825,6, ZS:17,2, T:0,0, F:23,0, CH:139,9, C:1,6	E:562,2, ZS:16,5, T:0,8, F:29,6, CH:64,3, C:6,4	E:720,6, ZS:36,7, T:0,0, F:23,3, CH:69,9, C:2,0	E:830,4, ZS:27,5, T:0,4, F:30,6, CH:110,7, C:1,3
Uzsonna	-Teavaj (L) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G)	-Párizsi felvágott (L) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G)	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Korpás kifli (G, O) -Tönkölyös kenyér (G)	-Szilvaíz, natúr -Tönkölyös kenyér (G)	-Sonkakrém -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G)
	E:94,6, ZS:3,3, T:0,0, F:2,6, CH:11,6, C:0,0	E:77,6, ZS:1,3, T:0,0, F:3,0, CH:11,7, C:0,0	E:384,9, ZS:5,1, T:0,0, F:14,5, CH:66,3, C:16,4	E:128,3, ZS:0,7, T:0,0, F:2,9, CH:25,3, C:0,0	E:118,7, ZS:3,3, T:0,0, F:3,5, CH:11,6, C:0,0
Összesen	E:971,0, ZS:34,3, T:0,0, F:34,6, CH:120,5, C:1,4	E:1 102,7, ZS:23,7, T:0,0, F:32,6, CH:183,0, C:1,6	E:1 073,8, ZS:23,4, T:0,8, F:47,7, CH:154,8, C:22,8	E:1 053,0, ZS:39,4, T:0,0, F:32,3, CH:135,2, C:4,8	E:1 101,6, ZS:32,5, T:0,4, F:39,2, CH:151,1, C:1,3

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	

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2019.01.21.	Kedd 2019.01.22.	Szerda 2019.01.23.	Csütörtök 2019.01.24.	Péntek 2019.01.25.
Tízórai	-Karamellás tej -Magvas zsemle (G, O, D, S) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) E:225,6, ZS:4,0, T:0,0, F:7,0, CH:39,9, C:0,0	-Tej 1,5%-os -Fahéjas csiga (G, O) E:314,5, ZS:14,0, T:0,0, F:2,0, CH:39,6, C:0,0	-Gyümölcs tea -Vasi sajtkrém (L) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) -Paradicsom E:137,9, ZS:2,9, T:0,0, F:3,7, CH:24,3, C:0,0	-Tej 1,5%-os -Meggyes rúd (G, L, T, O) E:215,8, ZS:10,0, T:0,0, F:4,7, CH:26,2, C:0,0	-Rostos őszibaracklé -Kenőmájas (L, O) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) -Zöldpaprika E:116,0, ZS:1,6, T:0,0, F:4,4, CH:19,4, C:1,3
Ebéd	-Lebbencsleves (G, T) -Fokhagymás sertéssült (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Narancs -Búzacsírás Graham kenyér (G) E:647,0, ZS:27,6, T:0,0, F:30,8, CH:66,8, C:1,9	-Karfiol leves (G, T) -Rácos halfilé (H, L, G) -Citromos vajmártás (G, L) -Búzacsírás Graham kenyér (G) E:608,8, ZS:17,4, T:0,6, F:26,1, CH:90,1, C:1,8	-Zöldborsóleves -Eperlevél (G, T) -Marhapörkölt -Pirított tarhonya (G, T) -Céklasaláta E:531,4, ZS:17,6, T:0,0, F:27,6, CH:62,2, C:0,7	-Magyaros gombaleves (G, T, L) -Rántott csirkecomb (G, T) -Petrezselymes burgonya -Meggymártás (G) -Búzacsírás Graham kenyér (G) E:942,7, ZS:25,6, T:0,0, F:45,6, CH:126,4, C:1,9	-Sárgaborsóleves sertéshússal (G) -Túrós lepény (L, G, T) -Fonott kalács (G, T) -Narancs -Búzacsírás Graham kenyér (G) E:1 201,9, ZS:37,5, T:0,0, F:43,4, CH:169,0, C:2,5
Uzsonna	-Habos puding (L) E:112,9, ZS:3,9, T:0,0, F:2,5, CH:16,9, C:0,0	-Gabonás keksz (G, L, T, F, O) -Alma E:137,6, ZS:4,4, T:1,9, F:2,1, CH:16,9, C:5,4	-Zabpehely(almás-fahéjas) (G, L, T) -Tej 1,5%-os -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) E:182,6, ZS:5,7, T:0,1, F:5,6, CH:26,8, C:2,3	-Gofri (G, T, F, O) -Meggy, dzsem E:20,5, ZS:0,2, T:0,1, F:0,1, CH:4,4, C:0,3	-Zala felvágott (O) -Teavaj (L) -Tönkölyös kenyér (G) E:113,9, ZS:5,3, T:0,0, F:2,9, CH:11,5, C:0,0
Összesen	E:985,5, ZS:35,6, T:0,0, F:40,4, CH:123,6, C:1,9	E:1 060,9, ZS:35,8, T:2,5, F:30,3, CH:146,7, C:7,2	E:851,9, ZS:26,1, T:0,1, F:36,8, CH:113,2, C:3,0	E:1 179,0, ZS:35,8, T:0,2, F:50,3, CH:157,1, C:2,1	E:1 431,8, ZS:44,5, T:0,0, F:50,7, CH:199,9, C:3,9

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	