

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2019.07.01.	Kedd 2019.07.02.	Szerda 2019.07.03.	Csütörtök 2019.07.04.	Péntek 2019.07.05.
Tízórai	-Csokoládés tej -Zsemle, vizes (1db 54g) (G)	-Tej 1,5%-os -Gabonapehely (G, L, F, O)	-Gyümölcs tea -Vajkrém (L) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G)	-Kakaó (L) -Kalács foszlós (G, T, O)	-Tej 1,5%-os -Sajtos pogácsa (G, L, T, O)
	E:72,0, ZS:0,8, T:0,0, F:2,6, CH:13,1, C:0,4	E:73,0, ZS:1,2, T:0,1, F:2,8, CH:12,2, C:3,7	E:127,0, ZS:4,7, T:0,0, F:2,9, CH:16,5, C:0,2	E:158,0, ZS:1,8, T:0,0, F:5,7, CH:29,1, C:0,0	E:216,0, ZS:10,0, T:0,0, F:10,8, CH:19,3, C:0,0
Ebéd	-Daragaluska leves (G, T) -Kisasszony szelet (G, L) -Burgonyapüré -Tökmagos kenyér (G, S)	-Sárgaborsóleves sertéshússal (G) -Burgonyás pogácsa, lekvárral (T, G) -Alma -Tökmagos kenyér (G, S)	-Tarhonyaleves (G, T) -Fokhagymás sertéssült (G, L, T, Z, O, M) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Alma -Tökmagos kenyér (G, S)	-Kertész leves (G, T, Z) -Milánói makaróni (G, T, L) -Tökmagos kenyér (G, S)	-Gyümölcsleves (G, L) -Rakott burgonya kolbásszal (T, L) -Savanyú dinnye -Tökmagos kenyér (G, S)
	E:734,0, ZS:27,5, T:0,1, F:31,7, CH:79,2, C:0,7	E:781,0, ZS:17,7, T:0,1, F:27,1, CH:118,9, C:0,8	E:589,0, ZS:30,4, T:0,1, F:28,9, CH:40,8, C:1,2	E:792,0, ZS:34,3, T:0,2, F:32,2, CH:84,3, C:2,9	E:627,0, ZS:31,1, T:0,1, F:19,1, CH:61,9, C:7,5
Uzsonna	-Sonkakrém -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G)	-Virslí -Mustár (M) -Tönkölyös kenyér (G)	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Korpás kifli (G, O)	-Szilvaíz, natúr -Tönkölyös kenyér (G)	-Méz -Tönkölyös kenyér (G) -Dió (D)
	E:119,0, ZS:3,3, T:0,0, F:3,5, CH:11,6, C:0,0	E:211,0, ZS:13,1, T:0,0, F:8,3, CH:11,9, C:0,3	E:316,0, ZS:4,4, T:0,0, F:11,9, CH:54,8, C:16,4	E:128,0, ZS:0,7, T:0,0, F:2,9, CH:25,3, C:0,0	E:126,0, ZS:5,1, T:0,0, F:3,7, CH:15,6, C:0,4
Összesen	E:925,0, ZS:31,7, T:0,1, F:37,8, CH:103,9, C:1,1	E:1 065,0, ZS:32,1, T:0,1, F:38,2, CH:143,1, C:4,8	E:1 032,0, ZS:39,5, T:0,1, F:43,6, CH:112,2, C:17,8	E:1 079,0, ZS:36,8, T:0,2, F:40,8, CH:138,7, C:2,9	E:969,0, ZS:46,2, T:0,1, F:33,6, CH:96,8, C:7,9

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 2019.07.08.	Kedd 2019.07.09.	Szerda 2019.07.10.	Csütörtök 2019.07.11.	Péntek 2019.07.12.
Tízórai	-Tejbedara (G, L) -Kakaó öntet (L, F)	-Tejes kávé (G) -Briós (G, L, T) -Tönkölyös kenyér (G)	-Gyümölcs tea -Trappista sajt (L) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G)	-Tej 1,5%-os -Pudingos rúd (G, L, T, O)	-Madártej -Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) (G, L, O)
	E:101,0, ZS:0,7, T:0,0, F:2,7, CH:20,6, C:2,8	E:137,0, ZS:2,2, T:0,0, F:5,1, CH:22,3, C:0,0	E:110,0, ZS:2,3, T:0,0, F:4,2, CH:16,4, C:0,0	E:254,0, ZS:12,0, T:0,0, F:5,3, CH:30,6, C:0,0	E:130,0, ZS:1,5, T:0,0, F:4,6, CH:23,9, C:0,4
Ebéd	-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z) -Borsos pulykatokány (G, L, T, Z, O, M) -Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M) -Tésztaköret (G, T)	-Paradicsomleves (G, T) -Halfilé párizsiasan (H, G, T) -Rizibizi -Meggy, befőtt -Szilva, befőtt	-Májgombóclevés (T, G) -Csirkepörkölt -Tököfzelék (L, G) -Alma -Müzli szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)	-Sajtkrémleves (G, L, T) -Cigánypecsenye (G) -Hasábburgonya -Csemege uborka	-Palócleves (L, G) -Lekváros batyu (G) -Túrós batyu kelt (G, L, T) -Alma
	E:756,0, ZS:29,0, T:0,4, F:33,8, CH:85,8, C:2,6	E:689,0, ZS:26,4, T:0,6, F:26,3, CH:90,4, C:9,3	E:562,0, ZS:23,4, T:0,6, F:29,9, CH:50,0, C:6,7	E:746,0, ZS:37,3, T:2,5, F:28,4, CH:69,3, C:5,3	E:1200,0, ZS:39,4, T:0,0, F:40,4, CH:159,8, C:3,2
Uzsonna	-Baromfi májkrém (L) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G)	-Gofri (G, T, F, O) -Meggy, dzsem -Tönkölyös kenyér (G)	-Főzött puding (L) -Kecs (G, L, T, O) -Tönkölyös kenyér (G)	-Mogyorókrém (L, F, O) -Tönkölyös kenyér (G)	-Csemege szalámi (O) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G)
	E:196,0, ZS:13,0, T:4,2, F:5,5, CH:12,3, C:0,3	E:90,0, ZS:0,9, T:0,1, F:2,6, CH:15,9, C:0,3	E:133,0, ZS:2,0, T:0,1, F:4,9, CH:21,9, C:2,5	E:105,0, ZS:2,7, T:0,0, F:3,0, CH:15,3, C:0,0	E:79,0, ZS:1,4, T:0,0, F:3,3, CH:11,6, C:0,0
Összesen	E:1052,0, ZS:42,8, T:4,7, F:42,0, CH:118,7, C:5,7	E:916,0, ZS:29,5, T:0,8, F:34,0, CH:128,5, C:9,6	E:805,0, ZS:27,6, T:0,7, F:38,9, CH:88,3, C:9,1	E:1105,0, ZS:52,0, T:2,5, F:36,7, CH:115,2, C:5,3	E:1409,0, ZS:42,2, T:0,0, F:48,2, CH:195,2, C:3,6

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	