

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2019.07.22.	Kedd 2019.07.23.	Szerda 2019.07.24.	Csütörtök 2019.07.25.	Péntek 2019.07.26.
<b>Tízórai</b>	-Tej 1,5%-os -Sajtos perec (G, L, T, O)	-Karamellás tej -Delma margarin -Zöldpaprika -Tökmagos kenyér (G, S)	-Gyümölcs tea -Lángos (G) -Tökmagos kenyér (G, S)	-Tej 1,5%-os -Kakaós csiga (G, O)	-Rostos őszibaracklé -Kenőmájas (L, O) -Zöldpaprika -Tökmagos kenyér (G, S)
	E:206,0, ZS:5,3, T:0,0, F:6,1, CH:32,6, C:0,0	E:97,0, ZS:2,0, T:0,1, F:2,7, CH:14,5, C:0,0	E:111,0, ZS:2,9, T:0,1, F:2,6, CH:18,4, C:0,0	E:279,0, ZS:13,5, T:0,0, F:5,6, CH:35,3, C:0,0	E:52,0, ZS:0,7, T:0,1, F:2,2, CH:7,6, C:1,3
<b>Ebéd</b>	- Burgonyaleves (G) -Sertésbecsinált (G, L) -Bulgur (G) -Szilva, befőtt -Körte befőtt	-Árpagyöngy leves (G) -Meggyes gombóc (T, G) -Szilva -Tökmagos kenyér (G, S)	-Őszibarack leves (L, G) -Rántott csirkemell (G, T, L, Z, O, M) -Petrezselymes burgonya -Tönkölyös kenyér (G)	-Csontleves (G, T, L, Z) -Sajttal töltött pulykamedál (G, L, O) -Finomfőzelék (G) -Szilva -Tökmagos kenyér (G, S)	-Karfiol leves (G, T) -Rakott metélt (G, T, L) -Alma -Tönkölyös kenyér (G)
	E:718,0, ZS:30,9, T:0,3, F:24,7, CH:84,5, C:4,8	E:816,0, ZS:16,8, T:0,1, F:20,6, CH:140,7, C:4,8	E:653,0, ZS:11,6, T:0,0, F:32,5, CH:99,0, C:0,7	E:787,0, ZS:36,8, T:2,0, F:24,6, CH:85,8, C:1,8	E:841,0, ZS:36,1, T:0,0, F:31,8, CH:87,2, C:1,3
<b>Uzsonna</b>	-Gabonás keksz (G, L, T, F, O) -Alma -Tönkölyös kenyér (G)	-Pizza (K, G, L, O)	-Trappista sajt (L) -Alma -Tönkölyös kenyér (G)	-Paradicsomos Tonhal (H) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G)	-Medvehagymás margarin -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G)
	E:207,0, ZS:5,0, T:1,9, F:4,7, CH:28,4, C:5,4	E:167,0, ZS:7,0, T:0,0, F:6,3, CH:18,7, C:0,8	E:114,0, ZS:2,3, T:0,0, F:4,5, CH:12,1, C:0,0	E:77,0, ZS:0,9, T:0,0, F:3,8, CH:11,6, C:0,0	E:124,0, ZS:3,1, T:0,0, F:2,7, CH:11,9, C:0,0
<b>Összesen</b>	E:1 130,0, ZS:41,2, T:2,2, F:35,5, CH:145,4, C:10,2	E:1 080,0, ZS:25,8, T:0,1, F:29,7, CH:173,9, C:5,6	E:878,0, ZS:16,7, T:0,1, F:39,6, CH:129,5, C:0,7	E:1 143,0, ZS:51,2, T:2,0, F:34,0, CH:132,7, C:1,8	E:1 017,0, ZS:39,9, T:0,1, F:36,7, CH:106,7, C:2,6

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

## Jelmagyarázat:

## Allergén jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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 2019.07.29.	Kedd 2019.07.30.	Szerda 2019.07.31.	Csütörtök 2019.08.01.	Péntek 2019.08.02.
<b>Tízórai</b>	-Banán turmix -Kifli, sós v. tejes ( 1 db 44g) (G, L, O)  E:153,0, ZS:1,7, T:0,0, F:5,2, CH:28,8, C:0,0	-Tej 1,5%-os -Gabonapehely (G, L, F, O) -Tönkölyös kenyér (G)  E:142,0, ZS:1,9, T:0,1, F:5,4, CH:23,7, C:3,7	-Gyümölcs tea -Kockasajt (L) -Zöldpaprika -Tökmagos kenyér (G, S)  E:62,0, ZS:0,8, T:0,1, F:1,5, CH:12,4, C:0,0	-Csokoládés tej -Zsemle, vizes (1db 54g) (G)  E:72,0, ZS:0,8, T:0,0, F:2,6, CH:13,1, C:0,4	-Kakaó (L) -Kalács foszlós (G, T, O)  E:158,0, ZS:1,8, T:0,0, F:5,7, CH:29,1, C:0,0
<b>Ebéd</b>	-Piroslevű tészta leves (G, T) -Paradicsomos húsgombóc (G) -Burgonyapüré -Szilva -Tökmagos kenyér (G, S)  E:758,0, ZS:23,1, T:0,1, F:25,6, CH:101,4, C:1,7	-Zöldbab leves (G) -Rácos halfilé (H, L, G) -Citromos vajmártás (G, L) -Tönkölyös kenyér (G)  E:609,0, ZS:17,0, T:0,6, F:25,4, CH:89,5, C:1,8	-Rizsleves -Párizsi sertésszelet (T, G) -Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M) -Alma -Tönkölyös kenyér (G)  E:535,0, ZS:19,2, T:0,0, F:27,9, CH:53,9, C:0,8	-BrokkolikréMLEVES (G, L, T) -Hentestokány sertéshúsból (G, L) -Szarvacska tészta (G, T)  E:725,0, ZS:33,8, T:1,2, F:27,6, CH:73,2, C:3,4	-Lencseleves (L, G, M) -Kakaós csiga kelt (G, T, L, D) -Szilva -Tönkölyös kenyér (G)  E:1 042,0, ZS:32,0, T:0,0, F:33,1, CH:148,8, C:1,1
<b>Uzsonna</b>	-Teavaj (L) -Sütötök -Tönkölyös kenyér (G)  E:133,0, ZS:3,6, T:0,0, F:3,3, CH:19,6, C:0,0	-Nápolyi (L, T) -Alma -Tönkölyös kenyér (G)  E:162,0, ZS:3,9, T:0,0, F:3,8, CH:20,8, C:0,0	-Körített túró (L) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G)  E:87,0, ZS:1,8, T:0,0, F:3,8, CH:12,1, C:0,4	-Vajkrém (L) -Alma -Tönkölyös kenyér (G)  E:131,0, ZS:4,7, T:0,0, F:3,1, CH:12,2, C:0,2	-Csemege szalámi (O) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G)  E:79,0, ZS:1,4, T:0,0, F:3,3, CH:11,6, C:0,0
<b>Összesen</b>	E:1 044,0, ZS:28,4, T:0,1, F:34,1, CH:149,7, C:1,7	E:913,0, ZS:22,8, T:0,7, F:34,5, CH:133,9, C:5,5	E:685,0, ZS:21,9, T:0,1, F:33,2, CH:78,3, C:1,2	E:928,0, ZS:39,2, T:1,2, F:33,3, CH:98,5, C:4,0	E:1 280,0, ZS:35,2, T:0,0, F:42,2, CH:189,5, C:1,1

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	