

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2020.07.06.	Kedd 2020.07.07.	Szerda 2020.07.08.	Csütörtök 2020.07.09.	Péntek 2020.07.10.
<b>Tízórai</b>	-Tej 1,5%-os -Lekváros bukta (G, L)	-Tejes kávé (G) -Briós (G, L, T)	-Gyümölcs tea -Teavaj (L) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G)	-Csokoládés tej -Zsemle, vizes (1db 54g) (G)	-Rostos őszibaracklé -Baromfi májkrém (L) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G)
	E:149,0, ZS:2,6, T:0,7, F:4,8, CH:26,0, C:6,5	E:68,0, ZS:1,6, T:0,0, F:2,5, CH:10,8, C:0,0	E:113,0, ZS:3,3, T:0,0, F:2,6, CH:16,3, C:0,0	E:72,0, ZS:0,8, T:0,0, F:2,6, CH:13,1, C:0,4	E:201,0, ZS:13,0, T:4,2, F:5,5, CH:12,3, C:1,6
<b>Ebéd</b>	-Spárga leves (G, T) -Tarhonyás hús csirkéből (G, T) -Vágott vegyes savanyúság -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Zöldborsóleves (G, T) -Eperlevél (G, T) -Párolt marhaszelet (G, L) -Szarvacska tészta (G, T) -Vadas mártás (L, G, M)	-Tarhonyaleves (G, T) -Stefánia Vagdalt (T, G, L) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Alma -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Kertész leves (G, T, Z) -Rácós halfilé (H, L, G) -Citromos vajmártás (G, L) -Alma -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Szárzabableves (G, T, L, Z, O, M) -Meggyes pite (L, G, T) -Alma -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)
	E:580,0, ZS:13,8, T:0,0, F:31,4, CH:79,5, C:0,7	E:687,0, ZS:25,3, T:0,0, F:31,3, CH:79,6, C:1,2	E:701,0, ZS:35,7, T:0,0, F:25,8, CH:60,6, C:1,6	E:679,0, ZS:18,1, T:0,6, F:28,0, CH:98,6, C:1,8	E:712,0, ZS:17,5, T:0,0, F:25,0, CH:105,7, C:1,5
<b>Uzsonna</b>	-Tejberizs -Kakaó öntet (L, F)	-Nápolyi (L, T) -Alma	-Méz -Dió (D) -Tönkölyös kenyér (G)	-Gofri (G, T, F, O) -Meggy, dzsem	-Virslis -Mustár (M) -Tönkölyös kenyér (G)
	E:114,0, ZS:1,2, T:0,0, F:3,3, CH:22,8, C:2,8	E:93,0, ZS:3,3, T:0,0, F:1,2, CH:9,4, C:0,0	E:126,0, ZS:5,1, T:0,0, F:3,7, CH:15,6, C:0,4	E:21,0, ZS:0,2, T:0,1, F:0,1, CH:4,4, C:0,3	E:211,0, ZS:13,1, T:0,0, F:8,3, CH:11,9, C:0,3
<b>Összesen</b>	E:844,0, ZS:17,5, T:0,7, F:39,5, CH:128,3, C:10,0	E:848,0, ZS:30,1, T:0,0, F:35,0, CH:99,8, C:1,2	E:940,0, ZS:44,2, T:0,0, F:32,1, CH:92,5, C:2,0	E:772,0, ZS:19,1, T:0,8, F:30,7, CH:116,1, C:2,4	E:1 124,0, ZS:43,6, T:4,3, F:38,9, CH:130,0, C:3,4

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

## 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	

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2020.07.13.	Kedd 2020.07.14.	Szerda 2020.07.15.	Csütörtök 2020.07.16.	Péntek 2020.07.17.
<b>Tízórai</b>	-Kakaó (L) -Delma margarin -Tönkölyös kenyér (G)	-Tej 1,5%-os -Sajtos stangli (G, L, O)	-Gyümölcs tea -Tejfölös túró (L) -Főtt burgonya -Tönkölyös kenyér (G)	-Tej 1,5%-os -Sajtos pereg (G, L, T, O)	-Karamellás tej -Magvas zsemle (G, O, D, S)
	E:117,0, ZS:2,3, T:0,0, F:4,1, CH:15,8, C:0,0	E:87,0, ZS:4,1, T:0,0, F:3,0, CH:9,7, C:0,0	E:381,0, ZS:3,1, T:0,0, F:12,4, CH:72,1, C:0,7	E:206,0, ZS:5,3, T:0,0, F:6,1, CH:32,6, C:0,0	E:122,0, ZS:2,7, T:0,0, F:3,6, CH:20,6, C:0,0
<b>Ebéd</b>	-Zöldbab leves (G) -Kaszinórostélyos (G, T) -Kovászos uborka -Szezámragos rozsos kenyér (G, S)	-Csirkehúsleves (G, T, Z) -Mákos nudli (G, T) -Alma	-Paradicsomleves (G, T) -Rántott csirkemáj (G, T) -Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M)	-Kukoricakrémleves (G, L, T) -Milánói makaróni (G, T, L)	-Karfiol leves (G, T) -Rizses hús -Alma kompót -Szezámragos rozsos kenyér (G, S)
	E:623,0, ZS:14,9, T:0,0, F:31,3, CH:87,7, C:0,7	E:656,0, ZS:18,4, T:0,0, F:31,0, CH:83,3, C:1,0	E:578,0, ZS:26,4, T:0,0, F:16,6, CH:60,3, C:1,6	E:746,0, ZS:36,5, T:0,8, F:28,1, CH:71,8, C:3,2	E:691,0, ZS:25,8, T:0,0, F:24,3, CH:83,8, C:0,7
<b>Uzsonna</b>	-Vasi sajtkrém (L) -Alma -Tönkölyös kenyér (G)	-Csemege szalámi (O) -Zöldpaprika -Szezámragos rozsos kenyér (G, S)	-Szilvaíz, natúr -Szezámragos rozsos kenyér (G, S)	-Gabonás keksz (G, L, T, F, O) -Alma	-Joghurt, gyümölcsös (L)
	E:107,0, ZS:2,2, T:0,0, F:3,1, CH:12,0, C:0,0	E:113,0, ZS:2,0, T:0,0, F:4,1, CH:19,4, C:0,0	E:163,0, ZS:1,3, T:0,0, F:3,7, CH:33,2, C:0,0	E:138,0, ZS:4,4, T:1,9, F:2,1, CH:16,9, C:5,4	E:93,0, ZS:2,6, T:0,0, F:4,4, CH:12,9, C:16,4
<b>Összesen</b>	E:848,0, ZS:19,3, T:0,0, F:38,5, CH:115,5, C:0,7	E:856,0, ZS:24,6, T:0,0, F:38,1, CH:112,4, C:1,0	E:1 121,0, ZS:30,9, T:0,0, F:32,7, CH:165,6, C:2,3	E:1 090,0, ZS:46,2, T:2,7, F:36,3, CH:121,3, C:8,6	E:906,0, ZS:31,1, T:0,0, F:32,2, CH:117,2, C:17,0

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: szezámrag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	