

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2020.07.20.	Kedd 2020.07.21.	Szerda 2020.07.22.	Csütörtök 2020.07.23.	Péntek 2020.07.24.
Tízórai	-Tej 1,5%-os -Gabonapehely (G, L, F, O) E:73,0, ZS:1,2, T:0,1, F:2,8, CH:12,2, C:3,7	-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	-Gyümölcs tea -Lángos (G) -Tönkölyös kenyér (G) E:141,0, ZS:3,1, T:0,0, F:3,9, CH:22,4, C:0,0	-Tejes kávé (G) -Briós (G, L, T) E:68,0, ZS:1,6, T:0,0, F:2,5, CH:10,8, C:0,0	-Tej 1,5%-os -Sajtos pogácsa (G, L, T, O) E:216,0, ZS:10,0, T:0,0, F:10,8, CH:19,3, C:0,0
Ebéd	-Zöldségleves (G, T, Z) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M) -Burgonyapüré -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) -Csemege uborka E:723,0, ZS:22,6, T:0,0, F:34,0, CH:86,1, C:0,4	-Húsgombóclevés (T, G) -Túrós metélt (G, T, L) -Alma E:679,0, ZS:29,0, T:0,0, F:25,6, CH:70,1, C:2,7	-Piroslevű tészta leves (G, T) -Rántott sertésszelet (G, T) -Zöldborsófőzelék (G) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) -Alma E:661,0, ZS:18,6, T:0,0, F:32,9, CH:82,4, C:1,3	-Daragaluska leves (G, T) -Rakott karfiol (L) -Alma -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) E:711,0, ZS:41,9, T:0,0, F:25,8, CH:52,6, C:1,6	-Lencseleves (L, G, M) -Rizsfelfújt (T, G, L) -Gyümölcs saláta -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) E:727,0, ZS:23,2, T:0,0, F:25,7, CH:100,9, C:1,8
Uzsonna	-Vajkrém (L) -Alma -Tönkölyös kenyér (G) E:131,0, ZS:4,7, T:0,0, F:3,1, CH:12,2, C:0,2	-Kenőmájas (L, O) -Paradicsom -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) E:111,0, ZS:1,6, T:0,0, F:4,4, CH:19,5, C:0,0	-Teavaj (L) -Méz -Dió (D) -Tönkölyös kenyér (G) E:151,0, ZS:7,8, T:0,0, F:3,7, CH:15,6, C:0,4	-Csokis croissant (G, L, O) E:414,0, ZS:21,8, T:9,2, F:6,3, CH:46,4, C:11,4	-Mogyorókrém (L, F, O) -Tönkölyös kenyér (G) E:105,0, ZS:2,7, T:0,0, F:3,0, CH:15,3, C:0,0
Összesen	E:927,0, ZS:28,5, T:0,1, F:39,9, CH:110,5, C:4,4	E:948,0, ZS:32,4, T:0,0, F:35,7, CH:118,7, C:2,7	E:953,0, ZS:29,5, T:0,0, F:40,5, CH:120,3, C:1,7	E:1 193,0, ZS:65,4, T:9,2, F:34,6, CH:109,8, C:13,0	E:1 048,0, ZS:36,0, T:0,0, F:39,6, CH:135,5, C:1,8

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2020.07.27.	Kedd 2020.07.28.	Szerda 2020.07.29.	Csütörtök 2020.07.30.	Péntek 2020.07.31.
Tízórai	-Tejbedara (G, L) -Kakaó öntet (L, F)	-Tej 1,5%-os -Kuglóf (G, L, T, O) -Tönkölyös kenyér (G)	-Gyümölcs tea -Csemege szalámi (O) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G)	-Banán turmix -Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) (G, L, O)	-Tej 1,5%-os -Kakaós csiga (G, O)
	E:101,0, ZS:0,7, T:0,0, F:2,7, CH:20,6, C:2,8	E:268,0, ZS:5,8, T:0,0, F:9,2, CH:43,0, C:0,0	E:98,0, ZS:1,4, T:0,0, F:3,3, CH:16,3, C:0,0	E:153,0, ZS:1,7, T:0,0, F:5,2, CH:28,8, C:0,0	E:279,0, ZS:13,5, T:0,0, F:5,6, CH:35,3, C:0,0
Ebéd	-Gyümölcsleves (G, L) -Sertésbecsinált (G, L) -Párolt rizs (G, L, T, Z, O, M) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Rostos őszibaracklé -Panírozott tengerihalrúd (G, T, H) -Hasábburgonya -Müzli szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S) -Tönkölyös kenyér (G)	-Rizsleves -Csirkepörkölt -Tökfőzelék (L, G) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) -Alma	-Csontleves (G, T, L, Z) -Cigánypecsenye (G) -Főtt-sült burgonya -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z) -Temesvári tokány (L, G) -Szarvacskas tészta (G, T) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)
	E:748,0, ZS:29,5, T:0,3, F:22,8, CH:92,5, C:5,9	E:503,0, ZS:14,4, T:0,5, F:11,6, CH:75,7, C:6,7	E:550,0, ZS:18,7, T:0,0, F:27,4, CH:60,7, C:1,0	E:812,0, ZS:28,5, T:0,0, F:32,6, CH:101,1, C:0,7	E:743,0, ZS:28,1, T:0,6, F:26,8, CH:91,7, C:0,9
Uzsonna	-Sonkakrém -Alma -Tönkölyös kenyér (G)	-Trappista sajt (L) -Alma -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Főzött puding (L) -Keksz (G, L, T, O) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Zabpehely(almás-fahéjas) (G, L, T) -Alma	-Paradicsomos Tonhal (H) -Tönkölyös kenyér (G)
	E:141,0, ZS:3,3, T:0,0, F:3,7, CH:12,0, C:0,0	E:148,0, ZS:2,9, T:0,0, F:5,3, CH:19,9, C:0,0	E:167,0, ZS:2,6, T:0,1, F:5,7, CH:29,8, C:2,5	E:79,0, ZS:3,6, T:0,1, F:0,9, CH:5,5, C:2,3	E:76,0, ZS:0,9, T:0,0, F:3,8, CH:11,5, C:0,0
Összesen	E:989,0, ZS:33,6, T:0,4, F:29,2, CH:125,1, C:8,7	E:919,0, ZS:23,1, T:0,5, F:26,1, CH:138,6, C:6,7	E:815,0, ZS:22,7, T:0,1, F:36,4, CH:106,8, C:3,5	E:1 043,0, ZS:33,8, T:0,1, F:38,7, CH:135,4, C:2,9	E:1 098,0, ZS:42,5, T:0,6, F:36,2, CH:138,4, C:0,9

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	