

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2020.08.03.	Kedd 2020.08.04.	Szerda 2020.08.05.	Csütörtök 2020.08.06.	Péntek 2020.08.07.
Tízórai	-Kakaó (L) -Delma margarin -Paradicsom -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) <i>E:152,0, ZS:2,9, T:0,0, F:4,9, CH:23,8, C:0,0</i>	-Tej 1,5%-os -Lekváros bukta (G, L) <i>E:149,0, ZS:2,6, T:0,7, F:4,8, CH:26,0, C:6,5</i>	-Gyümölcs tea -Trappista sajt (L) -Zöldpaprika -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) <i>E:144,0, ZS:2,9, T:0,0, F:5,0, CH:24,2, C:0,0</i>	-Tejes kávé (G) -Magvas zsemle (G, O, D, S) <i>E:112,0, ZS:2,7, T:0,0, F:3,6, CH:17,9, C:0,0</i>	-Rostos őszibaracklé -Baromfi májkrém (L) -Paradicsom -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) <i>E:235,0, ZS:13,7, T:4,2, F:6,3, CH:20,2, C:1,6</i>
Ebéd	-Tarhonyaleves (G, T) -Bazsalikomos csirkemáj (M) -Burgonyapüré -Müzli szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) <i>E:709,0, ZS:18,5, T:0,5, F:28,4, CH:97,5, C:6,4</i>	-Nyírségi gombócleves (L, G, T) -Darás metélt (G, T) -Banán -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) <i>E:859,0, ZS:18,2, T:0,0, F:26,1, CH:143,4, C:1,1</i>	-Zöldborsóleves (G, T) -Párizsi sertésszelet (T, G) -Rizibizi -Meggymártás (G) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) <i>E:769,0, ZS:21,6, T:0,0, F:32,6, CH:108,0, C:0,7</i>	-Karalábéleves (G, T) -Brassói aprópecsenye -Csemege uborka -Alma -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) <i>E:898,0, ZS:40,8, T:0,0, F:27,9, CH:94,2, C:0,7</i>	-Burgonyaleves (G) -Töltött tök (L) -Kakaós kevert sütemény (G, T, L) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S) <i>E:793,0, ZS:32,5, T:0,0, F:27,4, CH:94,2, C:1,4</i>
Uzsonna	-Gabonás keksz (G, L, T, F, O) -Alma -Tönkölyös kenyér (G) <i>E:207,0, ZS:5,0, T:1,9, F:4,7, CH:28,4, C:5,4</i>	-Gépsonka -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G) <i>E:82,0, ZS:1,7, T:0,0, F:3,4, CH:11,6, C:0,0</i>	-Teavaj (L) -Méz -Tönkölyös kenyér (G) <i>E:105,0, ZS:3,3, T:0,0, F:2,6, CH:14,4, C:0,4</i>	-Szilvaíz, natúr -Tönkölyös kenyér (G) <i>E:128,0, ZS:0,7, T:0,0, F:2,9, CH:25,3, C:0,0</i>	-Nápolyi (L, T) -Alma <i>E:93,0, ZS:3,3, T:0,0, F:1,2, CH:9,4, C:0,0</i>
Összesen	<i>E:1 068,0, ZS:26,4, T:2,5, F:38,0, CH:149,7, C:11,8</i>	<i>E:1 091,0, ZS:22,4, T:0,7, F:34,4, CH:181,0, C:7,6</i>	<i>E:1 018,0, ZS:27,8, T:0,0, F:40,2, CH:146,6, C:1,1</i>	<i>E:1 138,0, ZS:44,2, T:0,0, F:34,4, CH:137,5, C:0,7</i>	<i>E:1 121,0, ZS:49,5, T:4,3, F:34,9, CH:123,7, C:3,0</i>

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 2020.08.10.	Kedd 2020.08.11.	Szerda 2020.08.12.	Csütörtök 2020.08.13.	Péntek 2020.08.14.
Tízórai	-Banán turmix -Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) (G, L, O)	-Tej 1,5%-os -Kalács foszlós (G, T, O)	-Gyümölcs tea -Csemege szalámi (O) -Paradicsom -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Csokoládés tej -Sonkakrém -Zöldpaprika -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Tej 1,5%-os -Kuglóf (G, L, T, O)
	E:153,0, ZS:1,7, T:0,0, F:5,2, CH:28,8, C:0,0	E:152,0, ZS:1,8, T:0,0, F:5,8, CH:27,3, C:0,0	E:132,0, ZS:2,0, T:0,0, F:4,1, CH:24,2, C:0,0	E:190,0, ZS:4,7, T:0,0, F:5,7, CH:25,4, C:0,4	E:199,0, ZS:5,2, T:0,0, F:6,6, CH:31,5, C:0,0
Ebéd	-Spárgakrémleves (G, L, T) -Sajttal töltött rántott halfilé (G, L, Z, H, T) -Hagymás burgonya -Alma -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Lebbencsleves (G, T) -Vagdalt pogácsa sertéshúsból (G, T, L) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Alma -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Olasz zöldségleves (L, G, T, Z) -Marhapörkölt -Pirított tarhonya (G, T) -Céklasaláta -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Karfiol leves (G, T) -Rántott sertésmáj (G, T) -Petrezselymes burgonya -Szilvamártás (L, G) -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)	-Sárgaborsóleves sertéshússal (G) -Aranygaluska (G, D, L) -Vaníliásodó (T, L) -Alma -Szezámagos rozsos kenyér (G, S)
	E:759,0, ZS:25,5, T:1,4, F:21,6, CH:102,4, C:2,0	E:635,0, ZS:28,7, T:0,0, F:24,0, CH:62,1, C:1,4	E:676,0, ZS:23,4, T:0,0, F:31,9, CH:80,8, C:0,4	E:874,0, ZS:26,4, T:0,0, F:33,2, CH:121,6, C:1,6	E:893,0, ZS:31,0, T:0,0, F:29,1, CH:117,1, C:1,0
Uzsonna	-Vajkrém (L) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G)	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Korpás kifli (G, O)	-Körített túró (L) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G)	-Mogyorókrém (L, F, O) -Tönkölyös kenyér (G)	-Kenőmájas (L, O) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G)
	E:109,0, ZS:4,7, T:0,0, F:2,9, CH:11,8, C:0,2	E:316,0, ZS:4,4, T:0,0, F:11,9, CH:54,8, C:16,4	E:87,0, ZS:1,8, T:0,0, F:3,8, CH:12,1, C:0,4	E:105,0, ZS:2,7, T:0,0, F:3,0, CH:15,3, C:0,0	E:76,0, ZS:1,0, T:0,0, F:3,5, CH:11,6, C:0,0
Összesen	E:1 021,0, ZS:31,9, T:1,4, F:29,6, CH:143,0, C:2,3	E:1 102,0, ZS:35,0, T:0,0, F:41,7, CH:144,2, C:17,8	E:895,0, ZS:27,2, T:0,0, F:39,9, CH:117,0, C:0,8	E:1 168,0, ZS:33,8, T:0,0, F:41,9, CH:162,3, C:2,0	E:1 169,0, ZS:37,1, T:0,0, F:39,3, CH:160,2, C:1,0

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

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	