

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2020.10.26.	Kedd 2020.10.27.	Szerda 2020.10.28.	Csütörtök 2020.10.29.	Péntek 2020.10.30.
Tízórai	-Tejbedara (G, L) -Kakaó öntet (L, F) -Tönkölyös kenyér (G) E:170,0, ZS:1,4, T:0,0, F:5,3, CH:32,1, C:2,8	-Karamellás tej -Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) (G, L, O) E:132,0, ZS:1,5, T:0,0, F:4,6, CH:24,8, C:0,0	-Gyümölcs tea -Tojásrántotta (T) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G) E:174,0, ZS:8,6, T:0,0, F:5,5, CH:16,4, C:0,0	-Tej 1,5%-os -Kuglóf (G, L, T, O) -Tönkölyös kenyér (G) E:268,0, ZS:5,8, T:0,0, F:9,2, CH:43,0, C:0,0	-Rostos őszibaracklé -Baromfi májkrém (L) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G) E:201,0, ZS:13,0, T:4,2, F:5,5, CH:12,3, C:1,6
Ebéd	-Lebbencsleves (G, T) -Bazsalikomos csirkemáj (M) -Burgonyapüré -Tönkölyös kenyér (G) E:573,0, ZS:13,5, T:0,0, F:26,2, CH:75,9, C:0,9	-Daragaluska leves (G, T) -Töltött tök (L) -Müzli szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S) -Tönkölyös kenyér (G) E:583,0, ZS:29,0, T:0,5, F:22,4, CH:53,3, C:6,8	-Zöldségleves (G, T, Z) -Búbos szelet (L, G, T) -Főtt-sült burgonya -Földieper mártás (G) -Tönkölyös kenyér (G) E:904,0, ZS:25,6, T:0,0, F:36,7, CH:125,5, C:3,9	-Tarhonyaleves (G, T) -Hentestokány sertéshúsból (G, L) -Szarvacska tészta (G, T) E:716,0, ZS:32,5, T:0,0, F:27,4, CH:73,7, C:1,7	-Burgonya leves, tojással (G, T) -Rakott karfiol (L) -Alma -Tönkölyös kenyér (G) E:775,0, ZS:41,8, T:0,0, F:28,2, CH:64,5, C:1,6
Uzsonna	-Vasi sajtkrém (L) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G) E:85,0, ZS:2,2, T:0,0, F:2,8, CH:11,6, C:0,0	-Főzött puding (L) -Kecsze (G, L, T, O) -Tönkölyös kenyér (G) E:133,0, ZS:2,0, T:0,1, F:4,9, CH:21,9, C:2,5	-Méz -Tönkölyös kenyér (G) -Dió (D) E:126,0, ZS:5,1, T:0,0, F:3,7, CH:15,6, C:0,4	-Nápolyi (L, T) -Alma E:93,0, ZS:3,3, T:0,0, F:1,2, CH:9,4, C:0,0	-Szilvaíz, natúr -Tönkölyös kenyér (G) E:128,0, ZS:0,7, T:0,0, F:2,9, CH:25,3, C:0,0
Összesen	E:828,0, ZS:17,1, T:0,0, F:34,3, CH:119,6, C:3,7	E:848,0, ZS:32,5, T:0,6, F:31,9, CH:99,9, C:9,2	E:1 203,0, ZS:39,3, T:0,0, F:45,9, CH:157,5, C:4,4	E:1 077,0, ZS:41,6, T:0,0, F:37,8, CH:126,1, C:1,7	E:1 104,0, ZS:55,5, T:4,3, F:36,6, CH:102,1, C:3,2

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 2020.11.02.	Kedd 2020.11.03.	Szerda 2020.11.04.	Csütörtök 2020.11.05.	Péntek 2020.11.06.
Tízórai	-Banán turmix -Zsemle, vizes (1db 54g) (G) -Tönkölyös kenyér (G) E:164,0, ZS:1,7, T:0,0, F:5,8, CH:29,5, C:0,0	-Tejberizs -Kakaó öntet (L, F) -Tönkölyös kenyér (G) E:183,0, ZS:1,8, T:0,0, F:5,9, CH:34,2, C:2,8	-Gyümölcs tea -Csemege szalámi (O) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G) E:98,0, ZS:1,4, T:0,0, F:3,3, CH:16,3, C:0,0	-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	-Tej 1,5%-os -Delma margarin -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G) E:112,0, ZS:2,3, T:0,0, F:4,2, CH:14,1, C:0,0
Ebéd	-Zeller krémleves (G, L, Z, T) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M) -Hagymás burgonya -Szilvamártás (L, G) -Tönkölyös kenyér (G) E:804,0, ZS:28,2, T:0,7, F:32,6, CH:98,5, C:1,6	-Sárgaborsóleves sertéshússal (G) -Túrós metélt (G, T, L) -Alma E:776,0, ZS:32,7, T:0,0, F:31,0, CH:79,9, C:2,7	-Rizsleves -Halfilé párizsiasan (H, G, T) -Zöldborsófőzelék (G) -Alma -Tönkölyös kenyér (G) E:637,0, ZS:24,3, T:0,6, F:30,9, CH:71,2, C:1,1	-Paradicsomleves (G, T) -Cigánypecsenye (G) -Hasábburgonya -Tartármártás (T, M, L) E:891,0, ZS:45,2, T:0,3, F:29,8, CH:85,9, C:2,9	-Karfiol leves (G, T) -Tarhonyás hús csirkéből (G, T) -Céklasaláta -Tönkölyös kenyér (G) E:589,0, ZS:14,5, T:0,0, F:31,6, CH:78,7, C:0,7
Uzsonna	-Vajkrém (L) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G) E:109,0, ZS:4,7, T:0,0, F:2,9, CH:11,8, C:0,2	-Virslis -Mustár (M) -Tönkölyös kenyér (G) E:211,0, ZS:13,1, T:0,0, F:8,3, CH:11,9, C:0,3	-Habos puding (L) -Tönkölyös kenyér (G) E:182,0, ZS:4,6, T:0,0, F:5,1, CH:28,3, C:0,0	-Sonkakrém -Alma -Tönkölyös kenyér (G) E:141,0, ZS:3,3, T:0,0, F:3,7, CH:12,0, C:0,0	-Csokis croissant (G, L, O) -Alma -Tönkölyös kenyér (G) E:506,0, ZS:22,5, T:9,2, F:9,2, CH:58,3, C:11,4
Összesen	E:1 076,0, ZS:34,6, T:0,7, F:41,3, CH:139,7, C:1,9	E:1 170,0, ZS:47,6, T:0,0, F:45,2, CH:126,1, C:5,7	E:917,0, ZS:30,3, T:0,6, F:39,3, CH:115,8, C:1,1	E:1 190,0, ZS:50,3, T:0,3, F:39,3, CH:127,0, C:2,9	E:1 207,0, ZS:39,3, T:9,2, F:45,0, CH:151,1, C:12,1

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	