

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.01.18.	Kedd 2021.01.19.	Szerda 2021.01.20.	Csütörtök 2021.01.21.	Péntek 2021.01.22.
Tízórai	-Eperturmix -Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) (G, L, O) -Tönkölyös kenyér (G) E:207,0, ZS:2,3, T:0,0, F:7,5, CH:37,2, C:0,7	-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 -Tejfölös túró (L) -Főtt burgonya -Tönkölyös kenyér (G) E:381,0, ZS:3,1, T:0,0, F:12,4, CH:72,1, C:0,7	-Tej 1,5%-os -Meggyes rúd (G, L, T, O) -Tönkölyös kenyér (G) E:285,0, ZS:10,7, T:0,0, F:7,3, CH:37,7, 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
Ebéd	-Daragaluska leves (G, T) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M) -Hagymás burgonya -Csemege uborka -Tönkölyös kenyér (G) E:668,0, ZS:24,1, T:0,0, F:30,4, CH:76,2, C:0,8	-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z) -Borsos pulykatokány (G, L, T, Z, O, M) -Tésztaköret (G, T) -Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M) E:720,0, ZS:28,6, T:0,4, F:32,9, CH:78,7, C:2,6	-Karfiol leves (G, T) -Cigánypecsenye (G) -Hasábburgonya -Céklasaláta, almával (T, M, L) E:816,0, ZS:40,4, T:0,5, F:29,6, CH:78,6, C:1,6	-Burgonyaleves (G) -Csikóstokány sertéshúsból (G, L) -Tökfőzelék (L, G) -Alma E:522,0, ZS:28,2, T:0,0, F:17,9, CH:41,2, C:1,0	-Szárzableves (G, T, L, Z, O, M) -Mákos,Kakaós tekeres (G, L) -Mandarin -Tönkölyös kenyér (G) E:1127,0, ZS:26,8, T:0,0, F:37,5, CH:176,8, C:1,5
Uzsonna	-Főzött puding (L) -Keksz (G, L, T, O) -Szörp E:64,0, ZS:1,3, T:0,1, F:2,3, CH:10,6, C:2,6	-Trappista sajt (L) -Alma -Tönkölyös kenyér (G) E:114,0, ZS:2,3, T:0,0, F:4,5, CH:12,1, C:0,0	-Teavaj (L) -Méz -Tönkölyös kenyér (G) E:105,0, ZS:3,3, T:0,0, F:2,6, CH:14,4, C:0,4	-Szilvaíz, natúr -Tönkölyös kenyér (G) E:128,0, ZS:0,7, T:0,0, F:2,9, CH:25,3, C:0,0	-Paradicsomos Tonhal (H) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G) E:77,0, ZS:0,9, T:0,0, F:3,8, CH:11,6, C:0,0
Összesen	E:939,0, ZS:27,7, T:0,1, F:40,2, CH:124,0, C:4,1	E:976,0, ZS:32,8, T:0,5, F:42,7, CH:114,5, C:6,3	E:1302,0, ZS:46,9, T:0,5, F:44,5, CH:165,0, C:2,7	E:935,0, ZS:39,6, T:0,0, F:28,1, CH:104,2, C:1,0	E:1362,0, ZS:29,5, T:0,0, F:47,0, CH:217,4, C:1,5

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 2021.01.25.	Kedd 2021.01.26.	Szerda 2021.01.27.	Csütörtök 2021.01.28.	Péntek 2021.01.29.
Tízórai	-Tejes kávé (G) -Magvas zsemle (G, O, D, S) -Tönkölyös kenyér (G) E:181,0, ZS:3,4, T:0,0, F:6,2, CH:29,4, C:0,0	-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	-Gyümölcs tea -Baromfi májkrém (L) -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G) E:214,0, ZS:13,0, T:4,2, F:5,5, CH:17,0, C:0,3	-Tej 1,5%-os -Sajtos pogácsa (G, L, T, O) -Tönkölyös kenyér (G) E:285,0, ZS:10,7, T:0,0, F:13,4, CH:30,8, C:0,0	-Karamellás tej -Delma margarin -Paradicsom -Tönkölyös kenyér (G) E:127,0, ZS:2,2, T:0,0, F:4,0, CH:18,4, C:0,0
Ebéd	-Csontleves (G, T, L, Z) -Rácos halfilé (H, L, G) -Citromos vajmártás (G, L) -Tönkölyös kenyér (G) E:627,0, ZS:18,6, T:0,6, F:25,6, CH:89,8, C:1,8	-Frankfurti leves (L, G) -Mákos nudli (G, T) -Banán -Tönkölyös kenyér (G) E:786,0, ZS:21,4, T:0,0, F:23,2, CH:119,8, C:1,6	-Gyümölcsleves (G, L) -Brassói aprópecsenye -Savanyú dinnye E:759,0, ZS:37,0, T:0,1, F:21,1, CH:78,0, C:6,6	-Zsemlegombóc leves (G, T) -Vagdalt pogácsa sertéshúsból (G, T, L) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Alma -Tönkölyös kenyér (G) E:603,0, ZS:28,4, T:0,0, F:23,5, CH:53,8, C:1,4	-Kukoricakrémleves (G, L, T) -Zúzapörkölt -Galuska (G, T) -Vágott vegyes savanyúság -Tönkölyös kenyér (G) E:566,0, ZS:18,8, T:0,7, F:24,4, CH:71,0, C:1,1
Uzsonna	-Kockasajt (L) -Alma -Tönkölyös kenyér (G) E:96,0, ZS:1,1, T:0,0, F:3,0, CH:12,0, C:0,0	-Melegszendvics krém (L) E:58,0, ZS:4,3, T:0,0, F:1,8, CH:0,5, C:0,3	-Habos puding (L) E:113,0, ZS:3,9, T:0,0, F:2,5, CH:16,9, C:0,0	-Gofri (G, T, F, O) -Meggy, dzsem E:21,0, ZS:0,2, T:0,1, F:0,1, CH:4,4, C:0,3	-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
Összesen	E:904,0, ZS:23,1, T:0,6, F:34,8, CH:131,2, C:1,8	E:1 014,0, ZS:27,2, T:0,0, F:30,3, CH:152,3, C:4,7	E:1 086,0, ZS:53,9, T:4,3, F:29,2, CH:111,9, C:6,9	E:909,0, ZS:39,3, T:0,2, F:37,0, CH:89,0, C:1,7	E:855,0, ZS:24,9, T:0,7, F:32,2, CH:110,3, C:1,1

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	