

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.07.08.	Kedd 2024.07.09.	Szerda 2024.07.10.	Csütörtök 2024.07.11.	Péntek 2024.07.12.
Tízórai	-Foszlós kalács (G, L, T) -Delma -Kakaó (L)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -natúr vajkrém (L) -Uborka -Tej (L)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Delma -Trappista sajt (L) -TV paprika -Tejeskávé (L)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Tükörtojás (T) -Limonádé	-Tejes kifli (G, L) -Joghurt, gyümölcsös (L)
	S:0,4, E:222,0, ZS:6,4, T:3,0, F:7,8, CH:33,4, C:20,2, Ca:208,9	S:0,7, E:249,0, ZS:11,2, T:3,8, F:13,6, CH:20,9, C:9,7, Ca:474,1	S:1,0, E:238,0, ZS:11,6, T:2,6, F:13,1, CH:17,4, C:16,1, Ca:370,3	S:1,8, E:315,0, ZS:23,8, T:10,9, F:13,3, CH:8,4, C:6,6, Ca:24,7	S:0,0, E:192,0, ZS:3,5, T:0,0, F:7,8, CH:32,1, C:16,4, Ca:150,0
Ebéd	-Zöldségleves (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Sült baromfi kolbász	-Tojásleves (T, G) -cukkinis rakott csirkemell (T, L, O)	-Palóclevés (L, G) -Kakaós palacsinta (L, G, T)	-Zöldséges gombaleves (G, T) -Sertéssült (Z, M) -Főtt burgonya -Sóskamártás (L, G)	-ABC leves (G, T) -Tökfőzelék (L, G, Z, M) -Csirkepörkölt
	S:5,3, E:714,0, ZS:49,1, T:12,1, F:24,5, CH:42,7, C:0,7, Ca:431,6	S:3,1, E:550,0, ZS:34,9, T:16,2, F:40,3, CH:17,2, C:1,6, Ca:258,7	S:1,2, E:579,0, ZS:23,4, T:9,8, F:32,3, CH:57,8, C:12,4, Ca:117,1	S:2,7, E:930,0, ZS:39,0, T:10,9, F:58,8, CH:83,6, C:13,0, Ca:484,0	S:4,0, E:663,0, ZS:38,9, T:15,0, F:38,9, CH:37,1, C:4,8, Ca:112,6
Uzsonna	-Túró rudi (L) -Alma	-pizzás csiga (G, L, T)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Májkrém (G, Z, O, M) -Uborka	-Piskóta szelet (G, T) -Alma	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Magyaros vajkrém (L) -Uborka
	S:0,0, E:132,0, ZS:5,5, T:0,0, F:4,7, CH:14,4, C:3,0, Ca:77,7	S:0,0, E:1 015,0, ZS:43,0, T:0,0, F:31,5, CH:118,5, C:34,0, Ca:125,0	S:24,9, E:3 934,0, ZS:256,3, T:105,8, F:174,2, CH:225,4, C:167,0, Ca:169,0	S:0,0, E:73,0, ZS:1,5, T:1,1, F:1,1, CH:12,8, C:4,5, Ca:13,3	S:0,2, E:44,0, ZS:2,7, T:1,7, F:1,3, CH:1,0, C:0,3, Ca:7,0
Összesen	S:5,8, E:1 068,0, ZS:60,9, T:15,1, F:36,9, CH:90,5, C:24,0, Ca:718,2	S:3,8, E:1 814,0, ZS:89,1, T:20,0, F:85,5, CH:156,6, C:45,3, Ca:857,9	S:27,0, E:4 751,0, ZS:291,3, T:118,2, F:219,6, CH:300,6, C:195,5, Ca:656,4	S:4,6, E:1 317,0, ZS:64,3, T:23,0, F:73,2, CH:104,8, C:24,1, Ca:522,0	S:4,2, E:900,0, ZS:45,0, T:16,7, F:47,9, CH:70,2, C:21,5, Ca:269,6

Jó étvágyat!

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 2024.07.15.	Kedd 2024.07.16.	Szerda 2024.07.17.	Csütörtök 2024.07.18.	Péntek 2024.07.19.
Tízórai	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -sonkakrém (G, L, T, O, D) -lilahagyma -Tej (L)	-Magvas kifli (G) -Delma -TV paprika -Tejeskávé (L)	-Briós (G, L, T) -Kakaó (L)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -zöldfűszeres vajkrém -TV paprika -Tej (L)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Delma -Főtt tojás (T) -Uborka -Tej (L)
	S:0,8, E:276,0, ZS:13,4, T:3,4, F:14,9, CH:21,6, C:9,5, Ca:472,9	S:0,3, E:167,0, ZS:5,4, T:2,6, F:9,0, CH:28,8, C:16,1, Ca:244,5	S:1,4, E:468,0, ZS:10,2, T:5,3, F:15,0, CH:76,8, C:54,5, Ca:217,8	S:0,6, E:226,0, ZS:8,7, T:2,0, F:13,5, CH:20,9, C:9,4, Ca:471,9	S:0,8, E:361,0, ZS:19,2, T:2,6, F:22,9, CH:21,0, C:9,5, Ca:490,3
Ebéd	-Tarhonyaleves (G, T) -Finomfőzelék (L, G) -Tükörtojás (T)	-Húsgombóc leves (T, G) -cukkinis spagetti (G, T, L, O)	-Zellerkrémleves (G, L, Z) -Mexikói csirkemell (G) -Párolt rizs	-Gyümölcsleves (L, G) -Lecsós csirkemáj -Cukkinis kuskusz	-grízgaluska leves (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Rúdvasírt (G, T)
	S:4,4, E:668,0, ZS:37,3, T:20,1, F:27,4, CH:54,5, C:4,4, Ca:237,7	S:3,1, E:834,0, ZS:37,1, T:21,8, F:29,0, CH:95,4, C:4,9, Ca:242,1	S:4,0, E:645,0, ZS:19,6, T:8,6, F:29,4, CH:87,1, C:2,8, Ca:81,4	S:3,3, E:790,0, ZS:19,8, T:12,9, F:24,8, CH:96,6, C:30,2, Ca:238,5	S:5,1, E:727,0, ZS:28,2, T:11,2, F:39,0, CH:77,4, C:3,1, Ca:85,4
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -zöldségpástétom (L, T, O)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -kockasajt (L) -Alma	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Sajtkrém,natúr (L) -Uborka	-Croissant	-Gabonakeksz (G) -Alma
	S:0,2, E:41,0, ZS:2,1, T:0,2, F:1,0, CH:1,7, C:0,5, Ca:1,1	S:0,4, E:226,0, ZS:14,1, T:9,0, F:7,1, CH:13,9, C:0,6, Ca:507,8	S:0,2, E:37,0, ZS:1,8, T:1,1, F:1,6, CH:1,2, C:0,6, Ca:72,6	S:0,6, E:389,0, ZS:12,0, T:6,1, F:5,3, CH:66,0, C:23,0, Ca:0,0	S:0,3, E:221,0, ZS:7,9, T:3,4, F:3,5, CH:31,6, C:9,6, Ca:18,2
Összesen	S:5,5, E:985,0, ZS:52,9, T:23,8, F:43,2, CH:77,8, C:14,3, Ca:711,7	S:3,9, E:1 227,0, ZS:56,6, T:33,4, F:45,1, CH:138,1, C:21,7, Ca:994,4	S:5,6, E:1 151,0, ZS:31,6, T:15,0, F:45,9, CH:165,1, C:57,9, Ca:371,9	S:4,5, E:1 405,0, ZS:40,5, T:21,0, F:43,6, CH:183,5, C:62,6, Ca:710,4	S:6,2, E:1 308,0, ZS:55,3, T:17,2, F:65,4, CH:130,0, C:22,2, Ca:594,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

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

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek