

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.10.07.	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
Tízórai	-pöttyös kakaó 200ml (L) -Kakaós piskóta szelet (G, L, T, F, O, D)	-Erdei gyümölcsös tea -Hot dog (G, T, M)	-Tejeskávé (L, G) -Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Citromos tea -Kenőmájás (O, M) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika	-pöttyös kakaó 200ml (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)
	S:0,6, E:461,0, ZS:13,7, T:7,1, F:4,7, CH:56,1, C:46,3, Ca:160,0	S:2,5, E:525,0, ZS:22,2, T:1,7, F:16,3, CH:63,0, C:10,1, Ca:24,1	S:1,5, E:364,0, ZS:16,6, T:4,4, F:14,0, CH:37,5, C:18,3, Ca:322,0	S:1,9, E:332,0, ZS:7,4, T:2,9, F:12,2, CH:52,2, C:3,9, Ca:3,5	S:0,7, E:282,0, ZS:7,7, T:4,2, F:9,2, CH:26,6, C:16,4, Ca:176,4
Ebéd	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Nudli mákos (G, T) -Alma	-Gombaleves (G, T) -Csirkepaprikás (L) -Tészta köret (G, T) -Banán	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Karfiolkrém leves (L, G, T, O, M, S, K) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Hagymás tört burgonya (Z, M)	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Csilis bab (G, O, D, S)
	S:0,7, E:923,0, ZS:17,6, T:2,6, F:19,7, CH:82,6, C:14,8, Ca:32,0	S:2,0, E:652,0, ZS:21,3, T:2,7, F:39,7, CH:86,8, C:16,8, Ca:150,8	S:1,3, E:579,0, ZS:22,3, T:0,1, F:37,3, CH:54,7, C:2,8, Ca:221,1	S:2,7, E:1 016,0, ZS:42,9, T:5,6, F:26,5, CH:123,3, C:9,5, Ca:80,2	S:0,0, E:675,0, ZS:15,2, T:0,6, F:40,2, CH:81,7, C:5,3, Ca:26,7
Uzsonna	-Oikos ÉDES KETTES (L)	-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Kockasajt (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Happy Day100%multivitamin -Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O)	-Lotti tejszelet (L) -Narancs
	S:0,0, E:1,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,0, CH:0,2, C:0,1, Ca:0,0	S:1,0, E:159,0, ZS:4,9, T:2,3, F:4,4, CH:21,9, C:2,8, Ca:81,8	S:1,6, E:171,0, ZS:4,2, T:1,3, F:6,9, CH:24,2, C:2,6, Ca:580,5	S:0,0, E:134,0, ZS:1,7, T:0,2, F:1,2, CH:27,0, C:23,1, Ca:0,0	S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,7, CH:13,2, C:9,9, Ca:0,0
Összesen	S:1,2, E:1 385,0, ZS:31,3, T:9,7, F:24,4, CH:138,9, C:61,2, Ca:192,0	S:5,5, E:1 336,0, ZS:48,4, T:6,6, F:60,4, CH:171,7, C:29,7, Ca:256,7	S:4,4, E:1 113,0, ZS:43,1, T:5,8, F:58,2, CH:116,4, C:23,7, Ca:1 123,6	S:4,6, E:1 482,0, ZS:52,0, T:8,8, F:39,8, CH:202,6, C:36,5, Ca:83,6	S:0,8, E:1 002,0, ZS:22,9, T:4,8, F:50,0, CH:121,5, C:31,6, Ca:203,0

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.10.14.	Kedd 2024.10.15.	Szerda 2024.10.16.	Csütörtök 2024.10.17.	Péntek 2024.10.18.
Tízórai	-Tej (L) -Kukoricapehely	-Málna tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Karamellás tej (L) -Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Meggyes tea -Tejbedara (L, G)	-Vörösfonya tea -Főtt virsli (M, L) -Majonéz (T, M)
	S:0,0, E:894,0, ZS:8,2, T:4,3, F:22,9, CH:157,5, C:25,1, Ca:300,0	S:1,6, E:290,0, ZS:14,7, T:4,4, F:10,6, CH:27,5, C:8,1, Ca:93,8	S:0,9, E:343,0, ZS:13,3, T:4,4, F:12,8, CH:40,5, C:21,6, Ca:381,8	S:0,5, E:621,0, ZS:11,7, T:6,7, F:20,0, CH:108,5, C:52,3, Ca:448,4	S:0,2, E:2 824,0, ZS:251,2, T:0,9, F:113,5, CH:7,4, C:6,2, Ca:30,2
Ebéd	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Pásztortarhonya (G, T)	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Lekváros bukta (G, L, T)	-Tarhonyaleves (Z, M, G, T) -Rakott karfiol (L, Z, M)	-Zeller leves (Z, G, T, O, M) -Párizsi szelet (G, T, L) -Burgonyapüré (L)	-Erőleves (Z, M, G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)
	S:2,0, E:441,0, ZS:14,4, T:0,3, F:14,6, CH:59,0, C:5,9, Ca:27,0	S:1,5, E:558,0, ZS:22,3, T:4,6, F:16,2, CH:71,2, C:21,8, Ca:27,1	S:0,8, E:279,0, ZS:13,4, T:1,8, F:13,5, CH:27,9, C:7,7, Ca:86,6	S:1,5, E:805,0, ZS:22,1, T:2,3, F:43,2, CH:97,9, C:10,4, Ca:181,2	S:0,7, E:564,0, ZS:18,7, T:6,1, F:18,6, CH:79,4, C:3,8, Ca:176,6
Uzsonna	-Krém túró, mazsolás, vaniliás (L)	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika	-Nápolyi szelet (G) -Mandarin	-Körözött (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Nádudvari gyümölcs joghurt (L) -Korpás rúd (G)
	S:0,0, E:228,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:20,6, C:14,8, Ca:60,3	S:1,3, E:334,0, ZS:8,1, T:0,9, F:13,7, CH:49,3, C:1,6, Ca:6,8	S:0,4, E:610,0, ZS:32,6, T:17,0, F:6,2, CH:74,1, C:24,1, Ca:71,9	S:1,9, E:240,0, ZS:7,8, T:4,5, F:13,9, CH:26,0, C:5,0, Ca:140,5	S:1,3, E:372,0, ZS:2,8, T:1,5, F:14,2, CH:68,6, C:19,4, Ca:0,0
Összesen	S:2,0, E:1 563,0, ZS:31,5, T:4,6, F:52,7, CH:237,1, C:45,8, Ca:387,3	S:4,4, E:1 182,0, ZS:45,1, T:9,9, F:40,6, CH:147,9, C:31,5, Ca:127,8	S:2,1, E:1 232,0, ZS:59,3, T:23,2, F:32,5, CH:142,5, C:53,4, Ca:540,4	S:4,0, E:1 665,0, ZS:41,6, T:13,5, F:77,1, CH:232,5, C:67,7, Ca:770,1	S:2,2, E:3 760,0, ZS:272,6, T:8,5, F:146,3, CH:155,4, C:29,4, Ca:206,8

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