

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.09.13.	Kedd 2021.09.14.	Szerda 2021.09.15.	Csütörtök 2021.09.16.	Péntek 2021.09.17.
Tízórai	-Tej (L) -Zala felvágott -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Kápia paprika	-Köleskása (L, O)	-Tejeskávé (L) -Teavaj (L) -Búzacsírák kenyér (G) -Paradicsom	-Tea -Túrista felvágott -Margarin -Szezámagos zsemle (G, S) -Zöldpaprika	-Kakaó (L, O) -Pizzás csavart (G, L)
	S:0,8, E:229,0, ZS:12,6, T:6,2, F:11,4, CH:18,1, C:9,8, Ca:2,0	S:0,0, E:337,0, ZS:8,5, T:5,2, F:11,1, CH:52,8, C:31,5, Ca:0,0	S:0,0, E:297,0, ZS:13,1, T:7,8, F:9,5, CH:33,0, C:16,0, Ca:1,8	S:0,3, E:274,0, ZS:5,2, T:1,2, F:5,9, CH:43,9, C:10,3, Ca:2,8	S:0,4, E:363,0, ZS:10,6, T:4,1, F:15,1, CH:49,9, C:17,3, Ca:0,0
Ebéd	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Túrós metélt (L, G, O) -Alma	-Reszelttészta leves (T, G, L, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Vadas (Z, G, L, M) -Spagetti tészta (G)	-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Meggyes pite (G, L, T) -Körte	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Rántott csirkemell (G, T) -Párolt zöldség (G, L, T, Z, O, M) -Rizs
	S:0,8, E:760,0, ZS:32,5, T:1,6, F:34,3, CH:71,8, C:17,2, Ca:105,3	S:2,2, E:572,0, ZS:24,9, T:3,7, F:25,9, CH:55,2, C:5,1, Ca:4,7	S:2,7, E:3 933,0, ZS:29,8, T:4,1, F:157,8, CH:751,4, C:48,0, Ca:18,1	S:1,2, E:800,0, ZS:22,5, T:2,2, F:29,1, CH:117,1, C:30,9, Ca:2,8	S:3,8, E:736,0, ZS:18,8, T:3,3, F:38,6, CH:98,1, C:9,5, Ca:9,4
Uzsonna	-Magyaros harcsapástétom (H) -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka	-Margarin -Főtt kemény tojás (T) -Rozs kenyér (G)	-Banános kefir (L) -Vajas kifli (G, L)	-Sajtkrém (L) -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka	-Kinder Pingui (G, L, T, O)
	S:0,3, E:195,0, ZS:7,9, T:0,8, F:8,2, CH:19,9, C:0,0, Ca:3,6	S:0,0, E:202,0, ZS:5,2, T:0,6, F:8,8, CH:21,5, C:0,1, Ca:0,0	S:0,2, E:265,0, ZS:2,3, T:0,2, F:5,6, CH:53,7, C:2,2, Ca:110,0	S:0,2, E:144,0, ZS:2,7, T:0,6, F:7,6, CH:19,5, C:0,6, Ca:3,6	S:0,1, E:134,0, ZS:8,5, T:5,4, F:1,6, CH:12,5, C:10,4, Ca:0,0
Összesen	S:1,9, E:1 184,0, ZS:53,0, T:8,5, F:53,9, CH:109,8, C:27,1, Ca:110,9	S:2,3, E:1 111,0, ZS:38,6, T:9,5, F:45,8, CH:129,5, C:36,6, Ca:4,7	S:2,9, E:4 495,0, ZS:45,3, T:12,2, F:172,9, CH:838,1, C:66,1, Ca:129,9	S:1,7, E:1 218,0, ZS:30,4, T:4,0, F:42,5, CH:180,5, C:41,8, Ca:9,2	S:4,3, E:1 233,0, ZS:37,9, T:12,8, F:55,3, CH:160,5, C:37,1, Ca:9,4

Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás 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 2021.09.20.	Kedd 2021.09.21.	Szerda 2021.09.22.	Csütörtök 2021.09.23.	Péntek 2021.09.24.
Tízórai	-Tej (L) -Párizsi felvágott (O) -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Zöldpaprika	-Zabkása (G, L, O)	-Tejeskávé (L) -vajkrém zöldfűszeres (L) -Búzacsírás kenyér (G) -Kápia paprika	-Tea -Melegszendvics (G, M, L)	-Kakaó (L, O) -Csemege száraz felvágott -Margarin -Magvas rozs kenyér (G, S) -Uborka
	S:0,0, E:216,0, ZS:11,5, T:6,1, F:11,2, CH:17,6, C:9,2, Ca:2,8	S:0,0, E:267,0, ZS:7,5, T:4,4, F:9,4, CH:39,0, C:24,5, Ca:0,0	S:0,0, E:264,0, ZS:9,6, T:4,0, F:9,8, CH:33,4, C:16,4, Ca:2,0	S:0,6, E:195,0, ZS:8,7, T:2,3, F:7,6, CH:21,2, C:10,1, Ca:0,0	S:0,8, E:394,0, ZS:19,1, T:7,9, F:15,7, CH:38,8, C:15,9, Ca:3,6
Ebéd	-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M) -Carbonara (L, T) -Masni tészta. (G, O)	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt sertéshús -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Budapest ragu (G) -Kuszkusz (G) -Nektarin	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L)	-Szilvaleves (L, G, T, Z, O, M) -Natúr halfilé (G, T, H) -Kukoricás rizs
	S:1,1, E:698,0, ZS:24,7, T:2,5, F:26,8, CH:87,9, C:5,8, Ca:0,0	S:2,1, E:660,0, ZS:27,9, T:2,3, F:28,3, CH:67,3, C:21,1, Ca:53,5	S:1,0, E:615,0, ZS:25,0, T:2,2, F:28,5, CH:66,9, C:1,8, Ca:2,5	S:1,4, E:799,0, ZS:23,8, T:2,0, F:34,7, CH:108,5, C:28,0, Ca:19,6	S:1,1, E:682,0, ZS:16,6, T:4,0, F:18,0, CH:114,1, C:23,7, Ca:0,3
Uzsonna	-Olaszos joghurt-sajtkrém (L) -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka	-Teavaj (L) -Rozs kenyér (G) -Paradicsom	-Krém túró (L) -Kifli (G, L, O)	-Libamájas -Zabpelyhes kenyér (G) -Paradicsom	-Nutellás kenyér (L, F, D, G)
	S:0,1, E:146,0, ZS:3,4, T:1,0, F:7,1, CH:18,9, C:0,1, Ca:3,6	S:0,0, E:197,0, ZS:8,2, T:3,8, F:4,5, CH:22,1, C:0,1, Ca:1,8	S:0,4, E:232,0, ZS:4,0, T:2,4, F:9,2, CH:39,4, C:14,8, Ca:0,0	S:0,3, E:212,0, ZS:9,6, T:2,9, F:8,6, CH:19,7, C:0,0, Ca:1,8	S:0,9, E:237,0, ZS:6,7, T:2,2, F:5,4, CH:37,7, C:11,4, Ca:7,5
Összesen	S:1,2, E:1 060,0, ZS:39,6, T:9,6, F:45,0, CH:124,3, C:15,1, Ca:6,4	S:2,1, E:1 125,0, ZS:43,6, T:10,5, F:42,2, CH:128,4, C:45,6, Ca:55,3	S:1,4, E:1 111,0, ZS:38,6, T:8,5, F:47,5, CH:139,7, C:33,1, Ca:4,5	S:2,4, E:1 206,0, ZS:42,1, T:7,2, F:50,9, CH:149,4, C:38,1, Ca:21,4	S:2,7, E:1 312,0, ZS:42,5, T:14,0, F:39,0, CH:190,6, C:51,0, Ca:11,4

Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás 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	