

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.09.27.	Kedd 2021.09.28.	Szerda 2021.09.29.	Csütörtök 2021.09.30.	Péntek 2021.10.01.
Tízórai	-Tej (L) -Füldői sonka felvágott -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Zöldpaprika S:0,8, E:188,0, ZS:7,6, T:4,5, F:11,8, CH:18,6, C:9,4, Ca:2,8	-Tejberizs (L, O) S:0,0, E:314,0, ZS:5,9, T:4,1, F:9,4, CH:55,3, C:24,2, Ca:0,0	-Tea -Teavaj (L) -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka S:0,0, E:234,0, ZS:8,3, T:3,8, F:6,6, CH:29,3, C:10,1, Ca:3,6	-Kakaó (L, O) -Löncs felvágott (G, O) -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Zöldpaprika S:0,7, E:246,0, ZS:11,9, T:4,7, F:10,8, CH:23,9, C:15,9, Ca:2,8	-Tejeskávé (L) -Sajtos perec (G, L) S:0,4, E:386,0, ZS:10,9, T:4,3, F:13,9, CH:56,4, C:20,9, Ca:0,0
Ebéd	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Darás metélt (G, O) -Kajszi baracklekvár S:0,7, E:760,0, ZS:18,6, T:2,1, F:27,0, CH:116,1, C:24,0, Ca:1,7	-Csupgátott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Finomfőzelék (L, G, T, Z, O, M) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,1, E:1114,0, ZS:57,0, T:3,1, F:35,6, CH:57,9, C:14,0, Ca:13,2	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Tarhonya (G) -Csalamádé S:3,1, E:687,0, ZS:23,7, T:2,3, F:29,6, CH:92,4, C:28,6, Ca:1,8	-Frankfurti hamis leves (L, G, T, Z, O, M) -Sajtos pogácsa (L, T, G) -Banán S:4,0, E:891,0, ZS:41,5, T:15,8, F:26,0, CH:99,2, C:3,5, Ca:173,4	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Gyümölesmártás (G, T) -Pirított dara (G) S:2,2, E:755,0, ZS:17,7, T:2,1, F:31,4, CH:104,3, C:37,5, Ca:14,2
Uzsonna	-Zöldfűszeres harcsa pástétom (H) -Rozs kenyér (G) -Paradicsom S:0,3, E:200,0, ZS:7,8, T:0,8, F:6,2, CH:23,2, C:0,0, Ca:1,8	-Túrista felvágott -Margarin -Sajtos zsemle (G, L) -Paradicsom S:0,3, E:242,0, ZS:5,4, T:0,8, F:7,7, CH:33,2, C:0,2, Ca:1,8	-Puding. (L) -Babapiskóta (G, T) S:0,1, E:223,0, ZS:4,6, T:2,4, F:4,5, CH:40,0, C:27,3, Ca:0,0	-Görögös joghurt-sajtkrém (L) -Búzacsírás kenyér (G) -Kápia paprika S:0,1, E:109,0, ZS:2,6, T:1,0, F:4,0, CH:16,7, C:0,6, Ca:2,0	-Magyaros vajkrém (G) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Uborka S:0,1, E:180,0, ZS:6,6, T:2,0, F:6,0, CH:23,0, C:0,0, Ca:3,6
Összesen	S:1,7, E:1148,0, ZS:34,0, T:7,4, F:44,9, CH:158,0, C:33,5, Ca:6,3	S:1,5, E:1669,0, ZS:68,4, T:8,1, F:52,7, CH:146,4, C:38,5, Ca:15,0	S:3,1, E:144,0, ZS:36,6, T:8,5, F:40,6, CH:161,7, C:65,9, Ca:5,4	S:4,7, E:1247,0, ZS:56,0, T:21,5, F:40,7, CH:139,7, C:20,0, Ca:178,2	S:2,7, E:1322,0, ZS:35,1, T:8,4, F:51,3, CH:183,7, C:58,3, Ca:17,8

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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
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 2021.10.04.	Kedd 2021.10.05.	Szerda 2021.10.06.	Csütörtök 2021.10.07.	Péntek 2021.10.08.
Tízórai	-Tej (L) -Sajtos párizsi -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Paradicsom S:1,4, E:283,0, ZS:17,8, T:7,5, F:13,5, CH:17,9, C:9,5, Ca:1,8	-Tejbedara (G, L, O) S:0,0, E:237,0, ZS:5,9, T:4,2, F:8,0, CH:37,3, C:24,6, Ca:0,0	-Kakaó (L, O) -Kalács kakaós (G, L, T) S:0,0, E:352,0, ZS:9,6, T:4,1, F:11,8, CH:52,8, C:15,9, Ca:0,0	-Tejeskávé (L) -Teavaj (L) -Trappista sajt (L) -Zabpelyhes kenyér (G) S:0,3, E:400,0, ZS:19,1, T:11,1, F:17,5, CH:35,0, C:16,0, Ca:0,0	-Tea -Kenőmájás (L, O) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Uborka S:0,0, E:214,0, ZS:4,6, T:0,0, F:9,4, CH:33,1, C:10,0, Ca:3,6
Ebéd	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Mákos metélt (G) -Alma S:1,2, E:708,0, ZS:17,6, T:3,0, F:22,9, CH:74,9, C:32,8, Ca:8,6	-Paradicsomleves (G, T) -Sertés vagdalt (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,3, E:770,0, ZS:26,6, T:2,5, F:28,7, CH:98,0, C:15,7, Ca:37,9	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Hentes tokány -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) S:2,6, E:651,0, ZS:32,1, T:4,4, F:28,1, CH:66,6, C:2,3, Ca:5,8	-Lencse gulyás (Z, G, L, T, O, M) -Kakaós csiga kelt (T, L, O, G) -Körte S:0,6, E:934,0, ZS:20,9, T:3,8, F:33,2, CH:147,6, C:56,8, Ca:24,9	-Meggy leves (L) -Kukoricás hal (G, T, H, L) -Rizs S:1,6, E:744,0, ZS:16,3, T:4,6, F:23,6, CH:123,8, C:36,1, Ca:0,0
Uzsonna	-Margarin -Zabpelyhes kenyér (G) -Sárgarépa S:0,0, E:152,0, ZS:3,8, T:0,6, F:6,5, CH:20,4, C:0,1, Ca:0,0	-Paprikás száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka S:0,8, E:182,0, ZS:11,4, T:3,8, F:6,6, CH:14,9, C:0,1, Ca:3,6	-Natúr vajkrém (L) -Rozs kenyér (G) -Paradicsom S:0,0, E:172,0, ZS:5,7, T:0,0, F:4,7, CH:22,2, C:0,0, Ca:1,8	-Körözött (L) -Búzacsíras kenyér (G) -Kápia paprika S:0,1, E:110,0, ZS:2,2, T:0,8, F:4,6, CH:17,0, C:0,7, Ca:2,0	-Joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2, CH:9,9, C:1,6, Ca:0,0
Összesen	S:2,7, E:1 143,0, ZS:39,2, T:11,0, F:42,9, CH:113,2, C:42,4, Ca:10,4	S:3,1, E:1 189,0, ZS:43,9, T:10,4, F:43,3, CH:150,1, C:40,4, Ca:41,5	S:2,6, E:1 174,0, ZS:47,4, T:8,5, F:44,6, CH:141,6, C:18,1, Ca:7,6	S:1,0, E:1 444,0, ZS:42,2, T:15,7, F:55,3, CH:199,7, C:73,5, Ca:26,9	S:1,6, E:1 015,0, ZS:22,1, T:4,6, F:35,3, CH:166,7, C:47,7, Ca:3,6

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	