

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.01.17.	Kedd 2022.01.18.	Szerda 2022.01.19.	Csütörtök 2022.01.20.	Péntek 2022.01.21.
Tízórai	-Tej (L) -Sajtos párizsi -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Zöldpaprika S:1,4, E:284,0, ZS:17,8, T:7,5, F:13,6, CH:17,7, C:9,5, Ca:2,8	-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	-Zabkása (G, L, O) S:0,0, E:267,0, ZS:7,5, T:4,4, F:9,4, CH:39,0, C:24,5, Ca:0,0	-Tea -Főtt virsli -Búzacsírás kenyér (G) -Mustár (M) S:2,1, E:380,0, ZS:22,5, T:8,3, F:14,7, CH:28,8, C:10,6, Ca:0,0	-Tejeskávés (L) -Teavaj (L) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Retek S:0,0, E:352,0, ZS:15,5, T:7,8, F:11,8, CH:39,3, C:16,0, Ca:5,3
Ebéd	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Spenótos-krémsajtos csirkemell (G, T, L) -Masni tészta. (G, O) S:2,6, E:693,0, ZS:19,9, T:3,1, F:35,8, CH:89,5, C:6,0, Ca:5,0	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,7, E:772,0, ZS:28,2, T:2,7, F:30,0, CH:91,3, C:4,3, Ca:38,7	-Brokkoli krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Hentes tokány -Tarhonya. (G, O) S:2,3, E:827,0, ZS:41,8, T:4,5, F:30,0, CH:69,6, C:5,8, Ca:30,2	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Lángos (L, G) -Kivi S:2,0, E:655,0, ZS:27,6, T:8,0, F:28,4, CH:71,6, C:1,7, Ca:19,6	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Galuska (T, G) S:1,4, E:581,0, ZS:18,6, T:2,6, F:19,3, CH:79,6, C:1,7, Ca:6,0
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	-Sertésmájás krém -Sajtos zsemle (G, L) -Kápia paprika S:0,5, E:232,0, ZS:6,6, T:1,5, F:8,6, CH:33,3, C:0,7, Ca:2,0	-Kárpátia felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,3, E:167,0, ZS:10,2, T:3,5, F:5,4, CH:15,1, C:0,1, Ca:1,8	-Sajtkrém (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka S:0,2, E:91,0, ZS:2,3, T:0,6, F:3,8, CH:15,2, C:0,6, Ca:3,6	-Krémtúró (L) -Vajas kifli (G, L) S:0,1, E:255,0, ZS:4,7, T:2,0, F:8,8, CH:43,3, C:15,5, Ca:0,0
Összesen	S:4,1, E:1 129,0, ZS:41,5, T:11,2, F:55,9, CH:127,6, C:15,6, Ca:7,8	S:3,1, E:1 355,0, ZS:44,3, T:8,2, F:50,4, CH:177,5, C:20,8, Ca:40,7	S:2,6, E:1 261,0, ZS:59,5, T:12,4, F:44,8, CH:123,7, C:30,4, Ca:32,0	S:4,3, E:1 127,0, ZS:52,4, T:16,9, F:46,9, CH:115,5, C:12,9, Ca:23,2	S:1,6, E:1 188,0, ZS:38,8, T:12,5, F:40,0, CH:162,1, C:33,2, Ca:11,3

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 2022.01.24.	Kedd 2022.01.25.	Szerda 2022.01.26.	Csütörtök 2022.01.27.	Péntek 2022.01.28.
Tízórai	-Tej (L) -Zala felvágott -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Zöldpaprika S:0,8, E:229,0, ZS:12,7, T:6,2, F:11,5, CH:17,8, C:9,4, 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	-Köleskása (L, O) S:0,0, E:337,0, ZS:8,5, T:5,2, F:11,1, CH:52,8, C:31,5, Ca:0,0	-Kakaó (L, O) -Teavaj (L) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Kápia paprika S:0,0, E:353,0, ZS:15,6, T:7,9, F:11,9, CH:39,2, C:16,4, Ca:2,0	-Tea -Melegszendvics (G, M, L) S:0,8, E:230,0, ZS:8,9, T:2,3, F:8,7, CH:28,1, C:10,1, Ca:5,0
Ebéd	-Tárkonyos pulykaragu leves (G, L, T, Z, O, M) -Darás metélt (G, O) -Kajszi baracklekvár -Alma S:0,5, E:760,0, ZS:11,4, T:1,6, F:29,5, CH:123,1, C:24,3, Ca:14,2	-Rizsleves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,2, E:708,0, ZS:21,1, T:2,3, F:43,9, CH:77,3, C:13,1, Ca:20,7	-Zöldbableves (G, L, T, Z, O, M) -Vadas (Z, G, L, M) -Makaróni. (G, O) S:1,3, E:523,0, ZS:21,8, T:1,9, F:23,6, CH:56,1, C:4,8, Ca:14,5	-Bakonyi betyár leves (Z, G, L) -Sajtos pogácsa (L, T, G) -Narancs S:2,5, E:855,0, ZS:44,1, T:11,8, F:31,3, CH:82,6, C:3,8, Ca:97,6	-Meggy leves (L) -Csirkemell párizsiasan (T, G, L) -Rizibizi -Savanyú uborka S:1,6, E:659,0, ZS:16,0, T:4,5, F:31,9, CH:92,2, C:36,0, Ca:12,7
Uzsonna	-Tonhalkrém (L, H) -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka S:0,3, E:179,0, ZS:6,1, T:0,7, F:8,8, CH:19,3, C:0,2, Ca:3,6	-Zöldfűszeres sajtkrém (L) -Szezámagos zsemle (G, S) -Retek S:0,5, E:202,0, ZS:4,3, T:1,4, F:6,2, CH:33,5, C:0,7, Ca:5,3	-Királyi sonka felvágott -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Paradicsom S:0,7, E:70,0, ZS:1,3, T:0,2, F:6,7, CH:8,8, C:0,0, Ca:1,8	-Puding. (L) -Korpovit keksz (G, L, T, D, S) S:0,4, E:277,0, ZS:6,0, T:4,0, F:5,8, CH:42,9, C:21,2, Ca:0,0	-Túró rudi (L) S:0,3, E:109,0, ZS:5,6, T:4,6, F:2,9, CH:11,8, C:11,5, Ca:0,0
Összesen	S:1,6, E:1 168,0, ZS:30,2, T:8,4, F:49,7, CH:160,2, C:33,8, Ca:20,6	S:3,1, E:1 296,0, ZS:36,3, T:8,0, F:64,0, CH:167,2, C:34,6, Ca:26,0	S:2,0, E:930,0, ZS:31,6, T:7,3, F:41,4, CH:117,7, C:36,3, Ca:16,3	S:2,9, E:1 485,0, ZS:65,7, T:23,7, F:49,0, CH:164,7, C:41,4, Ca:99,6	S:2,7, E:998,0, ZS:30,6, T:11,3, F:43,4, CH:132,1, C:57,5, Ca:17,7

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	