

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.06.20.	Kedd 2022.06.21.	Szerda 2022.06.22.	Csütörtök 2022.06.23.	Péntek 2022.06.24.
Tízórai	-Tej (L) -Löncs felvágott (G, O) -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Zöldpaprika S:0,7, E:217,0, ZS:11,8, T:4,6, F:10,6, CH:17,1, C:9,2, Ca:2,8	-Kakaó (L, O) -Briós (G, L, T) S:0,1, E:360,0, ZS:10,1, T:4,3, F:11,0, CH:54,6, C:20,8, 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 -Zabpelyhes kenyér (G) -Mustár (M) S:2,1, E:418,0, ZS:23,3, T:8,3, F:17,7, CH:31,5, C:10,6, Ca:0,0	-Tejeskávé (L) -Füldői sonka felvágott -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Zöldpaprika S:0,8, E:217,0, ZS:7,6, T:4,5, F:11,8, CH:26,0, C:16,1, Ca:2,8
Ebéd	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Rakott karfiol (L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:0,2, E:701,0, ZS:37,7, T:2,6, F:31,6, CH:53,9, C:8,3, Ca:45,1	-Csupgátott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Tökfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,8, E:621,0, ZS:30,0, T:2,2, F:34,0, CH:45,1, C:7,9, Ca:24,6	-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M) -Hentes tokány -Tarhonya. (G, O) S:1,9, E:664,0, ZS:29,7, T:4,3, F:30,4, CH:66,6, C:4,5, Ca:4,1	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Túrós batyu kelt (L, T, G) -Görögdinnye S:1,6, E:769,0, ZS:20,9, T:3,8, F:34,9, CH:104,4, C:29,6, Ca:74,8	-Almaleves (L, G, D) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Rizs -Savanyú uborka S:2,4, E:827,0, ZS:26,7, T:3,6, F:22,2, CH:121,8, C:25,8, Ca:12,6
Uzsonna	-Sajtkrém (L) -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka S:0,2, E:144,0, ZS:2,7, T:0,6, F:7,6, CH:19,5, C:0,6, Ca:3,6	-Teavaj (L) -Szezámagos zsemle (G, S) -Paradicsom S:0,3, E:253,0, ZS:9,6, T:4,4, F:5,9, CH:33,5, C:0,3, Ca:1,8	-Libamájás -Magvas rozs kenyér (G, S) -Uborka S:0,3, E:229,0, ZS:11,2, T:2,9, F:7,9, CH:23,2, C:0,0, Ca:3,6	-Magyaros vajkrém (G) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,1, E:110,0, ZS:4,6, T:2,0, F:3,0, CH:15,2, C:0,0, Ca:1,8	-Zabszelet (G, L, T, F, O, D) S:0,0, E:114,0, ZS:2,3, T:0,8, F:1,7, CH:21,0, C:8,7, Ca:0,0
Összesen	S:2,7, E:1 062,0, ZS:52,2, T:7,7, F:49,8, CH:90,5, C:18,1, Ca:51,5	S:2,2, E:1 234,0, ZS:49,8, T:11,0, F:50,8, CH:133,2, C:29,0, Ca:26,4	S:2,3, E:1 160,0, ZS:48,4, T:11,6, F:47,7, CH:128,8, C:29,0, Ca:7,7	S:3,8, E:1 297,0, ZS:48,8, T:14,1, F:55,6, CH:151,1, C:40,2, Ca:76,6	S:3,2, E:1 158,0, ZS:36,6, T:8,9, F:35,7, CH:168,8, C:50,5, Ca:15,4

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 2022.06.27.	Kedd 2022.06.28.	Szerda 2022.06.29.	Csütörtök 2022.06.30.	Péntek 2022.07.01.
Tízórai	-Tej (L) -Bécsi felvágott -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Zöldpaprika	-Tejeskávé (L) -Sajtos perec (G, L)	-Köleskása (L, O)	-Kakaó (L, O) -Teavaj (L) -Sajtos kifli (G, L) -Paradicsom	-Tea -Csemege száraz felvágott -Margarin -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka
	S:0,7, E:217,0, ZS:11,5, T:6,1, F:11,5, CH:17,6, C:9,2, Ca:2,8	S:0,4, E:386,0, ZS:10,9, T:4,3, F:13,9, CH:56,4, C:20,9, Ca:0,0	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:0,1, E:369,0, ZS:15,9, T:7,9, F:13,1, CH:40,3, C:15,9, Ca:1,8	S:0,8, E:276,0, ZS:11,8, T:3,8, F:10,3, CH:29,5, C:10,1, Ca:3,6
Ebéd	-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Bolognai spagetti (G, L)	-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)	-Reszelttészta leves (T, G, L, Z, O, M) -Budapest ragu (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M)	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L) -Alma	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Pirított dara (G) -Gyümölcsmártás (G, T)
	S:2,0, E:1 980,0, ZS:28,4, T:5,3, F:79,4, CH:347,9, C:25,0, Ca:20,2	S:2,3, E:546,0, ZS:19,5, T:3,1, F:27,6, CH:57,2, C:7,4, Ca:4,5	S:2,1, E:644,0, ZS:26,1, T:2,4, F:30,6, CH:74,0, C:2,1, Ca:0,7	S:1,4, E:833,0, ZS:23,8, T:2,0, F:35,1, CH:109,3, C:28,0, Ca:25,6	S:2,2, E:691,0, ZS:11,8, T:1,5, F:30,9, CH:103,8, C:37,3, Ca:17,0
Uzsonna	-Margarin -Zabpelyhes kenyér (G) -Sárgarépa	-Kastély sonka -Kifli (G, L, O) -Paradicsom	-Görögös joghurt-sajtkrém (L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) -Uborka	-Zöldség pástétom (L, T, O) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika	-Túró rudi (L)
	S:0,0, E:152,0, ZS:3,8, T:0,6, F:6,5, CH:20,4, C:0,1, Ca:0,0	S:0,8, E:154,0, ZS:2,0, T:0,8, F:7,0, CH:26,8, C:1,5, Ca:1,8	S:0,1, E:146,0, ZS:3,4, T:1,4, F:7,1, CH:18,9, C:2,3, Ca:3,6	S:0,2, E:133,0, ZS:6,8, T:0,5, F:3,5, CH:15,8, C:0,3, Ca:2,8	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:2,7, E:2 349,0, ZS:43,7, T:12,0, F:97,4, CH:385,8, C:34,2, Ca:23,0	S:3,5, E:1 086,0, ZS:32,4, T:8,2, F:48,4, CH:140,4, C:29,8, Ca:6,3	S:2,2, E:1 126,0, ZS:38,0, T:9,0, F:48,8, CH:145,7, C:35,9, Ca:4,3	S:1,6, E:1 335,0, ZS:46,5, T:10,5, F:51,7, CH:165,4, C:44,2, Ca:30,2	S:3,3, E:1 076,0, ZS:29,2, T:9,9, F:44,0, CH:145,0, C:58,8, Ca:20,6

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, 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	