

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.07.19.	Kedd 2021.07.20.	Szerda 2021.07.21.	Csütörtök 2021.07.22.	Péntek 2021.07.23.
Tízórai	-Gyümölcsstea (K) -Tojásrántotta (T) -Teljes kiőrlésű kifli (G, F)	-Tej, kávé (L, G, F) -Briós Teljes kiőrlésű (G, L, T)	-Gyümölcsstea (K) -Kolbászkрем (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G, F) -Uborka	-Tejbedara (L, G, F)	-Kakaó (L, F) -Kalács, foszlós (G, L, T)
	S:2,5, E:299,0, ZS:13,4, T:0,3, F:9,5, CH:33,3, C:0,1, Ca:0,0	S:0,7, E:382,0, ZS:9,8, T:5,3, F:11,2, CH:61,7, C:24,4, Ca:0,0	S:0,9, E:270,0, ZS:11,9, T:0,3, F:6,6, CH:33,6, C:0,2, Ca:9,6	S:0,6, E:309,0, ZS:5,8, T:3,4, F:9,3, CH:54,5, C:11,1, Ca:8,8	S:0,7, E:310,0, ZS:9,3, T:5,1, F:10,9, CH:44,9, C:19,2, Ca:2,8
Ebéd	-Palócleves (L, G, T, Z, M) -Grízes tészta (G, T) -Fehér kenyér (G, D, S)	-Lebbencsleves (G, T, Z) -Rakott karfiol (G, L, Z) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)	-Zöldségleves (Z, G, L, T, M) -Sárgaborsó főzelék (G) -Sertésfasírt (G, F, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)	-Tejfölös burgonyaleves (L, G) -Nudli szilvás töltelékkel (G, T) -Alma -Teljes kiőrlésű kenyér (G, T, F)	-Daragaluska leves (Z, G, T, L, M) -Vadas pulykatokány (L, G, M) -Kuszkusz
	S:2,5, E:737,0, ZS:26,6, T:0,7, F:22,7, CH:98,6, C:4,4, Ca:13,4	S:3,0, E:625,0, ZS:34,5, T:0,8, F:22,3, CH:51,9, C:4,9, Ca:20,0	S:4,0, E:893,0, ZS:53,7, T:0,5, F:28,2, CH:62,7, C:0,3, Ca:37,9	S:3,4, E:647,0, ZS:9,3, T:2,5, F:15,8, CH:115,7, C:6,0, Ca:16,6	S:2,9, E:451,0, ZS:20,2, T:0,2, F:20,5, CH:44,4, C:0,8, Ca:40,5
Uzsonna	-Vizes zsemle 50g (G, F) -Vajkrém (L) -Paradicsom	-Tejes kifli 5dkg (G, L, T) -Dzsem Mini	-Kakaós csiga (G)	-Joghurt, gyümölcsös (0,2) -Tejes kifli 5dkg (G, L, T)	-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F) -Delma MULTIVITAMIN (L) -Felvágott (O) -Uborka
	S:0,7, E:189,0, ZS:6,6, T:0,3, F:4,5, CH:4,5, C:0,5, Ca:2,7	S:0,6, E:397,0, ZS:1,6, T:0,5, F:4,3, CH:90,6, C:63,9, Ca:0,0	S:0,4, E:248,0, ZS:11,3, T:5,3, F:3,9, CH:32,4, C:11,8, Ca:0,0	S:0,6, E:281,0, ZS:5,1, T:0,5, F:10,8, CH:46,6, C:13,9, Ca:0,0	S:1,0, E:225,0, ZS:9,4, T:1,5, F:7,5, CH:27,2, C:0,2, Ca:5,4
Összesen	S:5,7, E:1 225,0, ZS:46,6, T:1,2, F:36,7, CH:136,3, C:5,0, Ca:16,1	S:4,3, E:1 404,0, ZS:45,8, T:6,5, F:37,8, CH:204,2, C:93,1, Ca:20,0	S:5,2, E:1 411,0, ZS:76,9, T:6,0, F:38,7, CH:128,6, C:12,3, Ca:47,4	S:4,5, E:1 237,0, ZS:20,1, T:6,4, F:35,9, CH:216,9, C:31,0, Ca:25,4	S:4,5, E:986,0, ZS:39,0, T:6,8, F:38,8, CH:116,5, C:20,2, Ca:48,8

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

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.07.26.	Kedd 2021.07.27.	Szerda 2021.07.28.	Csütörtök 2021.07.29.	Péntek 2021.07.30.
Tízórai	-Gyümölcsstea (K) -Tejes kifli 5dkg (G, L, T) -Ketchup -Virsli (G)	-Mézes tej (L) -Kakaós csiga (G)	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, F)	-Gyümölcsstea (K) -Főtt kemény tojás (T) -Vizes zsemle 50g (G, F) -Delma MULTIVITAMIN (L)	-Tej (L) -Gabonapehely (G, O)
	S:1,6, E:318,0, ZS:12,3, T:0,5, F:10,4, CH:41,0, C:7,5, Ca:0,0	S:0,7, E:379,0, ZS:16,9, T:8,9, F:9,7, CH:47,0, C:26,4, Ca:0,0	S:0,5, E:278,0, ZS:4,8, T:0,3, F:11,1, CH:46,8, C:26,3, Ca:0,0	S:0,8, E:246,0, ZS:9,9, T:0,3, F:6,6, CH:9,9, C:0,2, Ca:0,0	S:0,3, E:274,0, ZS:7,2, T:4,1, F:8,6, CH:43,1, C:22,8, Ca:0,0
Ebéd	-Tavaszi zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Tarhonyás hús sertésből (G, T, Z) -Gyümölcslé 0,2	-Tojásleves (T, G, L, Z, M) -Mexikói csirkeragu -Jázmin Rizs (G) -Meggy, befőtt	-Gyümölcsleves (K, L, O) -Paprikáskrumpli (G, L, T, Z, M) -Sült Virsli (G) -Fehér kenyér (G, D, S)	-Zöldborsóleves (G, Z) -Lecsós pulyka (Z, G) -Bulgur (G)	-Babgulyás (Z, G, T, L, M) -Meggyes rácsos -Fehér kenyér (G, D, S)
	S:2,8, E:568,0, ZS:25,6, T:0,5, F:21,1, CH:60,6, C:17,7, Ca:4,0	S:1,9, E:533,0, ZS:15,3, T:0,0, F:23,6, CH:73,2, C:8,6, Ca:9,6	S:2,7, E:687,0, ZS:30,0, T:4,7, F:17,1, CH:84,3, C:9,3, Ca:16,6	S:3,3, E:328,0, ZS:16,6, T:7,1, F:54,1, CH:24,0, C:3,4, Ca:30,4	S:2,0, E:468,0, ZS:16,3, T:0,3, F:19,8, CH:58,0, C:0,5, Ca:43,8
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F) -Kenőmájas (L, O) -Uborka	-Tejes kifli 5dkg (G, L, T) -Kefir (L)	-Vizes zsemle 50g (G, F) -Kenőmájas (L, O) -Zöldpaprika	-Teljes kiőrlésű zsemle (G, F) -Delma MULTIVITAMIN (L) -Trappista sajt (L)	-Teljes kiőrlésű kifli (G, F) -Kefir (L)
	S:0,9, E:184,0, ZS:5,1, T:2,4, F:6,4, CH:26,7, C:0,1, Ca:5,4	S:0,6, E:235,0, ZS:1,4, T:0,5, F:14,0, CH:40,4, C:0,9, Ca:0,0	S:1,1, E:180,0, ZS:5,1, T:2,5, F:6,2, CH:3,9, C:0,1, Ca:4,2	S:1,4, E:344,0, ZS:18,8, T:0,3, F:15,2, CH:26,9, C:0,2, Ca:240,0	S:0,5, E:232,0, ZS:0,9, T:0,3, F:14,3, CH:40,0, C:0,1, Ca:0,0
Összesen	S:5,3, E:1 071,0, ZS:43,0, T:3,4, F:37,8, CH:128,3, C:25,3, Ca:9,4	S:3,2, E:1 147,0, ZS:33,6, T:9,4, F:47,3, CH:160,5, C:35,8, Ca:9,6	S:4,2, E:1 145,0, ZS:39,9, T:7,4, F:34,4, CH:135,1, C:35,7, Ca:20,8	S:5,6, E:918,0, ZS:45,3, T:7,6, F:76,0, CH:60,8, C:3,8, Ca:270,4	S:2,8, E:974,0, ZS:24,4, T:4,6, F:42,6, CH:141,1, C:23,4, Ca:43,8

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