

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2020.10.12.	Kedd 2020.10.13.	Szerda 2020.10.14.	Csütörtök 2020.10.15.	Péntek 2020.10.16.
<b>Tízórai</b>	-Teljes kiőrlésű kifli (G) -Gyümölcsös ivójoghurt (L)  S:0,5, E:252,0, ZS:2,8, T:0,9, F:8,3, CH:46,1, C:18,4, Ca:0,0	-Sajtos pogácsa (G, L, T) -Kakaó (L, O)  S:1,1, E:312,0, ZS:14,6, T:1,4, F:9,3, CH:36,4, C:14,6, Ca:177,0	-Teljes kiőrlésű bagett (G, L) -Sonkás kockasajt (L) -Tej 1,5 %-os (L)  S:0,9, E:232,0, ZS:6,0, T:2,0, F:10,9, CH:32,6, C:8,2, Ca:264,3	-Kakaós kalács (G, L, T) -Vaníliás tej (L)  S:0,7, E:308,0, ZS:6,1, T:1,8, F:10,7, CH:52,8, C:26,0, Ca:236,0	-Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kenőmájas (L, O) -Uborka (nyers) -Citromos tea  S:1,6, E:251,0, ZS:6,9, T:0,0, F:8,1, CH:37,6, C:8,6, Ca:5,4
<b>Ebéd</b>	-Csontleves tésztával (G, T) -Rántott csirkecombfilé (G, T) -Zöldborsófőzelék (G, L, Z) -Félbarna kenyér ebédhez (G)  S:3,1, E:514,0, ZS:14,3, T:1,9, F:31,6, CH:60,1, C:13,0, Ca:77,2	Almaleves (L) -Magyaros pulykamáj Párolt bulgur (G) -Csemege uborka (M)  S:2,7, E:459,0, ZS:17,8, T:4,0, F:22,1, CH:49,8, C:11,7, Ca:24,8	-Zöldségleves (G, T) -Sült sertés -Petrezselymes burgonya (L) -Paradicsomsaláta -Zrínyi zabkeksz (G, L, F, D)  S:1,1, E:523,0, ZS:21,9, T:7,6, F:26,4, CH:69,6, C:16,2, Ca:58,4	-Paradicsomleves (G, T) -Tavaszi rizseshús -Őszibarack befőtt  S:1,8, E:479,0, ZS:12,4, T:2,3, F:20,4, CH:70,0, C:22,8, Ca:58,9	-Szárnyas raguleves (G, T, Z, L) -Darásmetélt (G, T) -Gyümölcslekvár -Porcukor -Alma- helyi termék  S:2,8, E:650,0, ZS:18,7, T:3,3, F:24,7, CH:95,4, C:29,5, Ca:37,4
<b>Uzsonna</b>	-Kukoricás kenyér (G) -Delma light margarin 20% -Méz -Alma- helyi termék  S:0,9, E:227,0, ZS:2,6, T:0,6, F:5,1, CH:47,6, C:15,5, Ca:14,5	-Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Vajkrém (L) -Tavaszi Felvágott (L, O) -Paradicsom  S:1,4, E:266,0, ZS:8,2, T:5,0, F:8,5, CH:27,2, C:1,5, Ca:11,5	-Rozsos zsemle (G) -Tojáskrém (L, M, T) -Zöldpaprika  S:0,4, E:167,0, ZS:9,6, T:2,7, F:5,4, CH:14,9, C:0,2, Ca:18,9	-Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Delma multivitaminos margarin 39% -Sonka felvágott -Jégcsapretek  S:1,1, E:193,0, ZS:3,5, T:0,6, F:8,8, CH:29,8, C:0,7, Ca:11,6	-Magvas sajtos párna (G, L, T) -Gyümölcslé 2dl  S:1,3, E:260,0, ZS:10,3, T:4,6, F:5,5, CH:35,1, C:11,6, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:4,5, E:994,0, ZS:19,7, T:3,4, F:44,9, CH:153,7, C:46,9, Ca:91,7	S:5,2, E:1 037,0, ZS:40,6, T:10,4, F:39,9, CH:113,4, C:27,9, Ca:213,3	S:2,4, E:923,0, ZS:37,5, T:12,3, F:42,6, CH:117,0, C:24,6, Ca:341,6	S:3,5, E:979,0, ZS:22,1, T:4,7, F:39,9, CH:152,6, C:49,5, Ca:306,5	S:5,6, E:1 161,0, ZS:35,9, T:8,0, F:38,3, CH:168,1, C:49,6, Ca:42,8

## Jó étvágyat!

## 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 D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezámag  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek