

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2020.10.19.	Kedd 2020.10.20.	Szerda 2020.10.21.	Csütörtök 2020.10.22.	Péntek 2020.10.23.
<b>Tízórai</b>	-Briós 5 dkg (G, L, T) -Kakaó (L, O)	-Zrínyi túrós lepény -Citromos tea	-Sonkás bagett TK (G, L) -kefir (L)	-Kuglóf (G, L, T) -Delma multivitaminos margarin 39% -Narancslé 50%-os, 2dl	
	S:0,6, E:267,0, ZS:6,1, T:1,4, F:9,5, CH:44,0, C:17,7, Ca:177,0	S:0,0, E:33,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:8,2, C:8,0, Ca:0,0	S:0,6, E:232,0, ZS:7,9, T:3,2, F:9,9, CH:29,9, C:6,7, Ca:180,0	S:0,4, E:240,0, ZS:5,6, T:1,0, F:5,6, CH:40,9, C:16,1, Ca:0,0	
<b>Ebéd</b>	-Húsgaluska leves (G, T, Z) -Szárnyasvagdalt, egybensült (G, F, Z, T) -Zöldbab főzelék (Z, G, L) -Fehér kenyér ebédhez (G) -Teljes kiőrlésű keksz (G, F, O, S)	-Burgonyaleves virslivel (G, F, Z) -Rántott halrudacska (G, T, H, P) -Párolt rizs 1/2 adag -Franciasaláta 1/2 adag (M, T, L) -Alma- helyi termék	-Karfiol krémleves (G, L) -kenyérkocka (G, L) -Mézes-mustáros sült csirkecomb (M, G, L, T, Z, O, D, S, K) -Tört burgonya sültkekhez	-Babgulyás füstölt hússal (Z, O) -Tejbegríz (L, G) -Kakaó szórát -Banán -Teljes kiőrlésű kenyér ebédhez (G)	
	S:2,7, E:716,0, ZS:36,7, T:11,4, F:25,8, CH:68,2, C:16,7, Ca:93,5	S:2,7, E:533,0, ZS:26,6, T:4,6, F:15,9, CH:58,4, C:11,7, Ca:27,1	S:7,6, E:943,0, ZS:60,2, T:13,5, F:41,4, CH:64,6, C:23,9, Ca:84,8	S:2,2, E:681,0, ZS:9,7, T:3,6, F:25,0, CH:127,2, C:54,2, Ca:492,6	
<b>Uzsonna</b>	-Teljes kiőrlésű bagett kicsi (G, L) -Delma multivitaminos margarin 39% -Paprikás diákcsemege -Zöldpaprika	-Teljes kiőrlésű zsömlé (G) -Tepertőkrém (M) -Uborka (nyers)	-Teljes kiőrlésű kenyér reggelihez (G) -Sajtkrém (L) -Jégcsapretek	-Pizzás csiga 5 dkg (G, L, T)	
	S:1,1, E:234,0, ZS:9,2, T:2,9, F:7,4, CH:29,9, C:0,6, Ca:10,8	S:1,2, E:290,0, ZS:12,3, T:6,2, F:8,2, CH:26,0, C:0,8, Ca:6,0	S:1,2, E:194,0, ZS:4,6, T:2,3, F:7,3, CH:29,1, C:0,8, Ca:94,1	S:1,0, E:188,0, ZS:8,0, T:0,1, F:4,3, CH:25,0, C:1,4, Ca:0,0	
<b>Összesen</b>	S:4,3, E:1 216,0, ZS:51,9, T:15,6, F:42,7, CH:142,1, C:35,1, Ca:281,3	S:3,8, E:856,0, ZS:38,9, T:10,7, F:24,1, CH:92,6, C:20,6, Ca:33,1	S:9,5, E:1 369,0, ZS:72,7, T:18,9, F:58,5, CH:123,6, C:31,4, Ca:358,9	S:3,7, E:1 109,0, ZS:23,3, T:4,7, F:34,9, CH:193,0, C:71,6, Ca:492,6	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

## 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