

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2020.10.26.	Kedd 2020.10.27.	Szerda 2020.10.28.	Csütörtök 2020.10.29.	Péntek 2020.10.30.
Tízórai	-Vizes kifli kicsi (G) -Sonkás kockasajt (L) -Gyümölcstea S:0,8, E:206,0, ZS:3,5, T:0,7, F:6,4, CH:37,5, C:9,2, Ca:87,3	-Gabonapehely (G) -Tej 1,5 %-os (L) S:0,3, E:143,0, ZS:2,5, T:1,4, F:6,2, CH:23,9, C:8,2, Ca:179,6	-Bagett (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt (L) S:0,5, E:257,0, ZS:2,4, T:0,9, F:8,4, CH:49,2, C:18,3, Ca:0,0	-Tk. sonkás levél kicsi (G, L) -Citromos tea S:0,5, E:158,0, ZS:3,0, T:1,5, F:4,3, CH:28,7, C:8,0, Ca:0,0	-Kornspitzes kifli 50g (G, L, S) -Ízesített tej (L) S:0,5, E:136,0, ZS:2,7, T:1,4, F:6,9, CH:20,8, C:7,7, Ca:177,0
Ebéd	-Köménymag leves (G, L) -Fasírt sertéshúsból (G, L, Z, T, H, O) -Finom főzelék (L, G) -Fehér kenyér ebédhez (G) S:2,9, E:501,0, ZS:22,0, T:4,2, F:23,3, CH:50,5, C:10,7, Ca:47,5	-Őszi zöldségleves (G, T, L, Z) -Csirkepaprikás(G, L) -Szarvacska (G, T) -Csemege uborka (M) S:3,0, E:500,0, ZS:23,6, T:6,7, F:23,9, CH:45,8, C:5,4, Ca:67,8	-Csontleves tésztával (G, T) -Roston csirkemell -Meggymártás (G, L) -Zrinyi sós pereg (G) S:2,1, E:523,0, ZS:12,2, T:3,1, F:29,1, CH:68,4, C:26,6, Ca:63,8	-Májgaluskaleves (T, G) -Túri bicskás tokány (G, M) -Párolt bulgur (G) -Káposztasaláta S:2,9, E:630,0, ZS:33,9, T:4,0, F:25,4, CH:52,7, C:6,6, Ca:48,9	-Frankfurti leves (L, G) -Rizsfelfújt (L, G, T) -Teljes kiőrlésű kenyér ebédhez (G) -Alma- helyi termék S:2,2, E:614,0, ZS:16,2, T:5,8, F:20,1, CH:98,2, C:42,0, Ca:299,7
Uzsonna	-Korpás zsemle (G) -Zala felvágott -Delma joghurtos margarin 39% (L) -Uborka (nyers) S:0,5, E:159,0, ZS:11,0, T:2,8, F:3,8, CH:11,1, C:0,5, Ca:10,2	-Teljes kiőrlésű bagett kicsi (G, L) -Körözött (L) -Paradicsom S:0,8, E:183,0, ZS:3,8, T:1,5, F:8,9, CH:27,2, C:2,2, Ca:30,1	-Teljes kiőrlésű kenyér ebédhez (G) -Kenőmájas (L, O) -Jégcsapretek S:1,1, E:145,0, ZS:6,4, T:0,0, F:5,5, CH:15,6, C:0,7, Ca:11,6	-Teljes kiőrlésű bagett kicsi (G, L) -Paprikás diáksemege -Delma joghurtos margarin 39% (L) -Zöldpaprika S:1,0, E:251,0, ZS:11,1, T:3,4, F:7,4, CH:30,1, C:0,7, Ca:10,8	-Tk. sonkás levél kicsi (G, L) -Multivitamin gyümölcslé 50 %-os, 2dl S:0,5, E:177,0, ZS:3,0, T:1,5, F:5,3, CH:31,7, C:10,8, Ca:0,0
Összesen	S:4,1, E:866,0, ZS:36,5, T:7,6, F:33,5, CH:99,1, C:20,4, Ca:145,1	S:4,1, E:826,0, ZS:29,9, T:9,5, F:39,0, CH:96,8, C:15,8, Ca:277,5	S:3,7, E:925,0, ZS:21,1, T:4,0, F:43,1, CH:133,2, C:45,6, Ca:75,3	S:4,4, E:1 039,0, ZS:47,9, T:8,9, F:37,1, CH:111,5, C:15,4, Ca:59,6	S:3,2, E:927,0, ZS:21,9, T:8,7, F:32,2, CH:150,7, C:60,5, Ca:476,7

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, piztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek