

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.10.18.	Kedd 2021.10.19.	Szerda 2021.10.20.	Csütörtök 2021.10.21.	Péntek 2021.10.22.
Tízórai	-gyümölcsstea friss citrommal -medve sajt (L) -teljes kiőrlésű kifli (G, L) -zöldpaprika	-gyümölcsstea friss citrommal -teljes kiőrlésű kenyér (G) -magyaros vajkrém (L) -paradicsom	-tej (L) -szárnyas májkrém -teljes kiőrlésű kenyér (G) -paradicsom	-gyümölcsstea friss citrommal -kócos teljes kiőrlésű kenyér (G, L) -paradicsom	-gyümölcsstea friss citrommal -teljes kiőrlésű kenyér (G) -tejfölös túró (L) -zöldpaprika
	S:1,2, E:458,0, ZS:24,6, T:15,6, F:16,6, CH:41,3, C:5,4, Ca:592,1	S:0,8, E:169,0, ZS:2,4, T:1,2, F:5,4, CH:30,4, C:0,2, Ca:21,9	S:1,4, E:291,0, ZS:9,4, T:5,2, F:13,2, CH:36,5, C:0,4, Ca:257,3	S:1,1, E:258,0, ZS:9,0, T:5,4, F:12,4, CH:30,2, C:0,1, Ca:264,9	S:0,9, E:273,0, ZS:8,4, T:0,5, F:13,7, CH:32,7, C:0,2, Ca:106,1
Ebéd	-betűleves (G, T, Z) -tejfölös burgonya főzelék (L, G) -apró pecsenye -félbarna kenyér (G)	-frankfurtileves (L, G, T) -darás tészta (G, T) -csemege uborka	-paradicsomleves (Z, G) -stefánia vagdalt (G, L, T) -vegyes köret (G) -cékla savanyúság	-májgombóclevés (gyf.) (T) -finomfőzelék (G) -főtt lecsókolbász -félbarna kenyér (G)	-brokkoli leves (G, T) -rakott zsemle (G, L, T)
	S:1,1, E:528,0, ZS:14,2, T:0,6, F:26,1, CH:71,1, C:0,7, Ca:161,5	S:2,3, E:712,0, ZS:24,5, T:0,5, F:27,2, CH:92,7, C:4,5, Ca:173,1	S:2,0, E:533,0, ZS:10,5, T:0,1, F:26,0, CH:82,4, C:4,0, Ca:178,2	S:2,4, E:515,0, ZS:20,6, T:0,6, F:25,4, CH:54,9, C:2,7, Ca:94,0	S:3,7, E:743,0, ZS:14,3, T:4,0, F:26,1, CH:123,9, C:10,5, Ca:424,3
Uzsonna	-túró rudi (L) -szilva	-gyümölcs joghurt (L) -zabszelet (teljes kiőrlésű) (L, T, F, O, D)	-zsemle (G, L, T) -delma light margarin (L) -csirkemell sonka	-lekvár(üveges) -teljes kiőrlésű kenyér (G)	-tejszelet (L) -kivi
	S:0,0, E:92,0, ZS:3,9, T:2,8, F:2,1, CH:12,6, C:8,8, Ca:116,5	S:0,3, E:182,0, ZS:5,3, T:2,6, F:3,6, CH:29,5, C:17,5, Ca:100,0	S:2,0, E:198,0, ZS:3,3, T:0,9, F:9,1, CH:31,8, C:0,1, Ca:43,4	S:0,8, E:147,0, ZS:0,9, T:0,3, F:4,5, CH:28,3, C:4,1, Ca:12,5	S:0,0, E:29,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,5, CH:6,3, C:0,0, Ca:25,6
Összesen	S:2,3, E:1 078,0, ZS:42,7, T:19,0, F:44,8, CH:125,0, C:14,9, Ca:870,1	S:3,4, E:1 062,0, ZS:32,1, T:4,3, F:36,1, CH:152,6, C:22,1, Ca:295,0	S:5,3, E:1 023,0, ZS:23,1, T:6,2, F:48,3, CH:150,7, C:4,5, Ca:478,9	S:4,2, E:920,0, ZS:30,5, T:6,2, F:42,2, CH:113,4, C:6,9, Ca:371,4	S:4,6, E:1 045,0, ZS:23,0, T:4,5, F:40,4, CH:162,9, C:10,7, Ca:556,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)

ES: 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

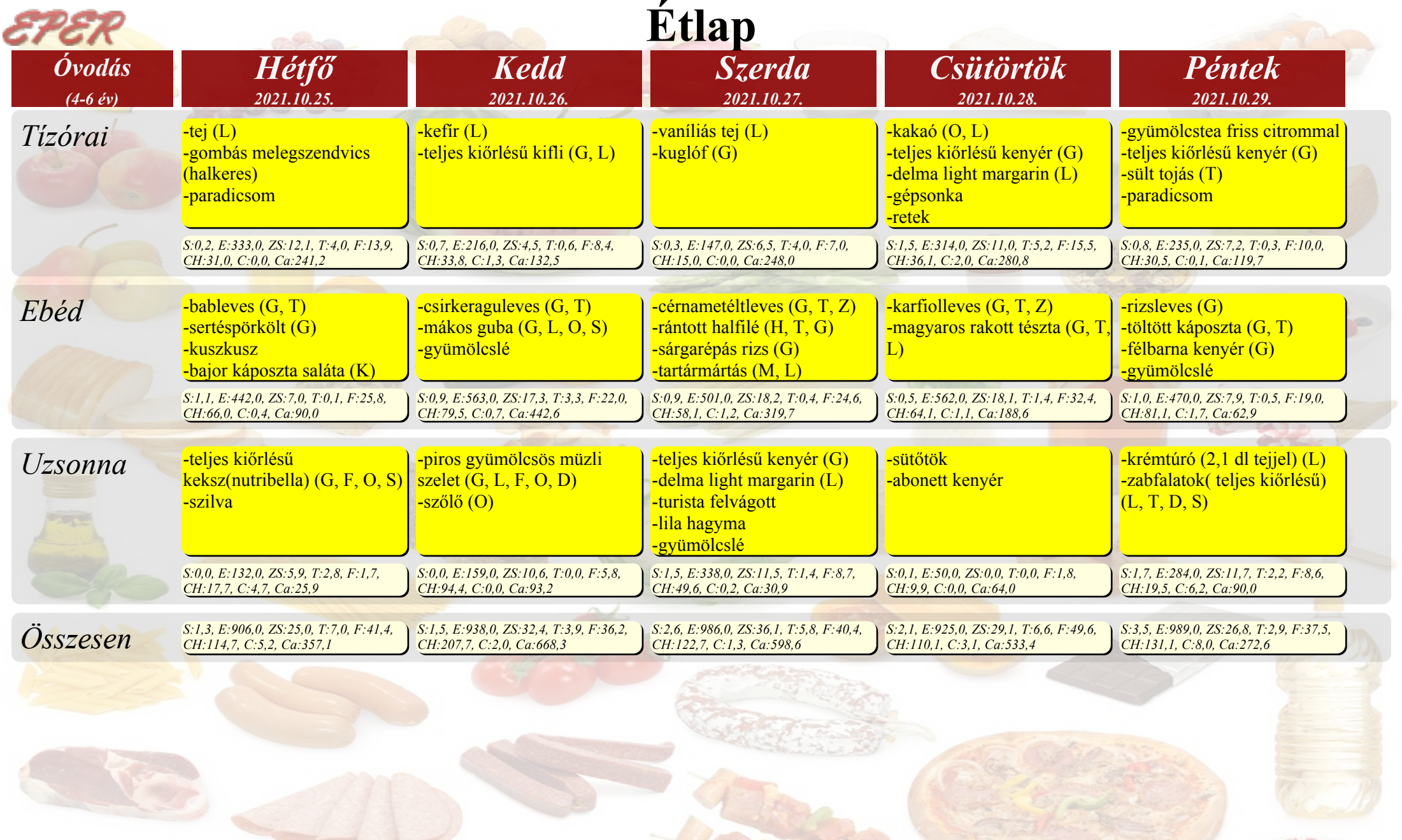
M: mustár

S: szezámag

K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek



Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.10.25.	Kedd 2021.10.26.	Szerda 2021.10.27.	Csütörtök 2021.10.28.	Péntek 2021.10.29.
Tízórai	-tej (L) -gombás melegszendvics (halkeres) -paradicsom <i>S:0,2, E:333,0, ZS:12,1, T:4,0, F:13,9, CH:31,0, C:0,0, Ca:241,2</i>	-kefir (L) -teljes kiőrlésű kifli (G, L) <i>S:0,7, E:216,0, ZS:4,5, T:0,6, F:8,4, CH:33,8, C:1,3, Ca:132,5</i>	-vaníliás tej (L) -kuglóf (G) <i>S:0,3, E:147,0, ZS:6,5, T:4,0, F:7,0, CH:15,0, C:0,0, Ca:248,0</i>	-kakaó (O, L) -teljes kiőrlésű kenyér (G) -delma light margarin (L) -gépsonka -rettek <i>S:1,5, E:314,0, ZS:11,0, T:5,2, F:15,5, CH:36,1, C:2,0, Ca:280,8</i>	-gyümölcsstea friss citrommal -teljes kiőrlésű kenyér (G) -sült tojás (T) -paradicsom <i>S:0,8, E:235,0, ZS:7,2, T:0,3, F:10,0, CH:30,5, C:0,1, Ca:119,7</i>
Ebéd	-bableves (G, T) -sertéspörkölt (G) -kuszkus -bajor káposzta saláta (K) <i>S:1,1, E:442,0, ZS:7,0, T:0,1, F:25,8, CH:66,0, C:0,4, Ca:90,0</i>	-csirkeraguleves (G, T) -mákos guba (G, L, O, S) -gyümölcsle <i>S:0,9, E:563,0, ZS:17,3, T:3,3, F:22,0, CH:79,5, C:0,7, Ca:442,6</i>	-cérnametélteleves (G, T, Z) -rántott halfilé (H, T, G) -sárgarépás rizs (G) -tartármártás (M, L) <i>S:0,9, E:501,0, ZS:18,2, T:0,4, F:24,6, CH:58,1, C:1,2, Ca:319,7</i>	-karfiolleves (G, T, Z) -magyaros rakott tészta (G, T, L) <i>S:0,5, E:562,0, ZS:18,1, T:1,4, F:32,4, CH:64,1, C:1,1, Ca:188,6</i>	-rizsleves (G) -töltött káposzta (G, T) -félbarna kenyér (G) -gyümölcsle <i>S:1,0, E:470,0, ZS:7,9, T:0,5, F:19,0, CH:81,1, C:1,7, Ca:62,9</i>
Uzsonna	-teljes kiőrlésű keksz(nutribella) (G, F, O, S) -szilva <i>S:0,0, E:132,0, ZS:5,9, T:2,8, F:1,7, CH:17,7, C:4,7, Ca:25,9</i>	-piros gyümölcsös müzli szelet (G, L, F, O, D) -szőlő (O) <i>S:0,0, E:159,0, ZS:10,6, T:0,0, F:5,8, CH:94,4, C:0,0, Ca:93,2</i>	-teljes kiőrlésű kenyér (G) -delma light margarin (L) -turista felvágott -lila hagyma -gyümölcsle <i>S:1,5, E:338,0, ZS:11,5, T:1,4, F:8,7, CH:49,6, C:0,2, Ca:30,9</i>	-sütőtök -abonett kenyér <i>S:0,1, E:50,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,8, CH:9,9, C:0,0, Ca:64,0</i>	-krémtúró (2,1 dl tejjel) (L) -zabfalatok(teljes kiőrlésű) (L, T, D, S) <i>S:1,7, E:284,0, ZS:11,7, T:2,2, F:8,6, CH:19,5, C:6,2, Ca:90,0</i>
Összesen	<i>S:1,3, E:906,0, ZS:25,0, T:7,0, F:41,4, CH:114,7, C:5,2, Ca:357,1</i>	<i>S:1,5, E:938,0, ZS:32,4, T:3,9, F:36,2, CH:207,7, C:2,0, Ca:668,3</i>	<i>S:2,6, E:986,0, ZS:36,1, T:5,8, F:40,4, CH:122,7, C:1,3, Ca:598,6</i>	<i>S:2,1, E:925,0, ZS:29,1, T:6,6, F:49,6, CH:110,1, C:3,1, Ca:533,4</i>	<i>S:3,5, E:989,0, ZS:26,8, T:2,9, F:37,5, CH:131,1, C:8,0, Ca:272,6</i>

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