

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.10.07.	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
Tízórai	-Tea -Harcapástétom (H, O) -Félbarna kenyér (G) <i>S:1,7, E:350,0, ZS:10,7, T:1,6, F:11,1, CH:50,7, C:10,3, Ca:0,0</i>	-Kakaó (L) -Vaníliás rácsos <i>S:0,3, E:201,0, ZS:7,4, T:5,0, F:9,9, CH:23,6, C:23,2, Ca:120,0</i>	-Tea -Sajtkrém (L) -Mórai paraszt kenyér (G) <i>S:0,7, E:131,0, ZS:2,6, T:1,6, F:2,6, CH:24,1, C:10,0, Ca:115,0</i>	-Gyümölcs joghurt (L) -Kukoricás buci (G, L, S) <i>S:2,2, E:401,0, ZS:9,6, T:5,0, F:15,2, CH:62,4, C:18,7, Ca:125,0</i>	-Tea -Teljes kiőrlésű tarjás croissant (G, T, S) <i>S:0,4, E:253,0, ZS:8,8, T:3,6, F:6,3, CH:36,7, C:11,5, Ca:0,0</i>
Ebéd	-Bableves sertéshússal (G, L, T, Z, M) -Túrós tészta (L, G, T) -Félbarna kenyér (G) -Banán <i>S:3,3, E:1 051,0, ZS:29,4, T:9,2, F:39,5, CH:151,5, C:24,1, Ca:807,8</i>	-Galuskaleves (G, T, L, Z, M) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, M) -Zöldséges bulgur (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) <i>S:6,7, E:783,0, ZS:19,2, T:1,3, F:45,9, CH:98,5, C:3,0, Ca:40,1</i>	-Almaleves (G, L, T, Z, O, M) -Paprikás burgonya virslivel (G, L, T, Z, M) -Csemege uborka -Mórai paraszt kenyér (G) <i>S:6,5, E:680,0, ZS:25,9, T:7,5, F:16,0, CH:91,5, C:39,0, Ca:0,0</i>	-Tojásleves (G, L, T, Z, M) -Fokhagymás sertésszelet (G, L, T, Z, M) -Zöldbab főzelék (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) <i>S:5,4, E:537,0, ZS:21,7, T:4,0, F:23,3, CH:60,0, C:4,5, Ca:111,8</i>	-Karatéleves (G, L, T, Z, M) -Paradicsomos húsgombóc (G, T, L, Z, M) -Félbarna kenyér (G) <i>S:4,0, E:548,0, ZS:11,8, T:1,0, F:23,8, CH:85,4, C:20,3, Ca:20,3</i>
Uzsonna	-Teavaj (L) -Csemege szalámi -Vizes zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,2, E:339,0, ZS:16,9, T:9,6, F:8,6, CH:35,8, C:0,3, Ca:32,8</i>	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Búzakenyér (G) -Kápia paprika <i>S:1,2, E:233,0, ZS:4,9, T:2,7, F:6,5, CH:40,8, C:0,6, Ca:32,0</i>	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (G, T, O, F, D) -Körte <i>S:0,3, E:195,0, ZS:3,1, T:1,2, F:4,2, CH:36,9, C:7,7, Ca:16,0</i>	-Teavaj (L) -Búzakenyér (G) -Kígyóuborka <i>S:1,0, E:274,0, ZS:10,5, T:6,8, F:5,6, CH:39,3, C:0,2, Ca:31,5</i>	-Margarin (L) -Olasz felvágott (O) -Félbarna kenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:1,9, E:343,0, ZS:13,9, T:4,2, F:11,9, CH:41,3, C:1,9, Ca:5,9</i>
Összesen	<i>S:6,2, E:1 740,0, ZS:57,0, T:20,3, F:59,2, CH:238,0, C:34,7, Ca:840,6</i>	<i>S:8,3, E:1 218,0, ZS:31,4, T:8,9, F:62,2, CH:162,8, C:26,8, Ca:192,1</i>	<i>S:7,4, E:1 006,0, ZS:31,6, T:10,2, F:22,8, CH:152,5, C:56,7, Ca:131,0</i>	<i>S:8,6, E:1 212,0, ZS:41,8, T:15,8, F:44,1, CH:161,7, C:23,4, Ca:268,3</i>	<i>S:6,2, E:1 144,0, ZS:34,4, T:8,9, F:42,0, CH:163,4, C:33,7, Ca:26,3</i>

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az ételmezésvezetőtől kérhető.

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