

Óvoda étlap 3-6 éveseknek

Étlap

2018. június 25 - 2018. július 1

Étkezés	2018.06.25 Hétfő	2018.06.26 Kedd	2018.06.27 Szerda	2018.06.28 Csütörtök	2018.06.29 Péntek	2018.06.30 Szombat	2018.07.01 Vasárnap
Tízórai	Melegszendvics, Tea - gyümölcs E: 310kcal Zsír: 9,84g Tel.zsír.: 4,71g Feh.: 16,31g CH: 38,00g Cuk: 6,99g Só: 2,07g Ca: 144,79mg	Kifli, limonádé, krémtúró E: 304kcal Zsír: 6,68g Tel.zsír.: 2,96g Feh.: 10,18g CH: 48,58g Cuk: 22,72g Só: 0,37g Ca: 48,87mg	Májkrem, Lilahagyma, korpás kifli 50 g, 100 % gyümölcst. gyümölcslé E: 291kcal Zsír: 12,14g Tel.zsír.: 3,92g Feh.: 13,08g CH: 31,94g Cuk: 0,00g Só: 1,64g Ca: 33,64mg	felvágott, Margarin, Tejeskávé, burgonyás stangli 60 gr, paradicsom E: 217kcal Zsír: 7,22g Tel.zsír.: 1,52g Feh.: 9,37g CH: 27,79g Cuk: 11,99g Só: 0,54g Ca: 22,73mg	Kakaó, márvány stangli 42 gr E: 142kcal Zsír: 3,11g Tel.zsír.: 0,06g Feh.: 6,89g CH: 20,64g Cuk: 9,99g Só: 0,00g Ca: 0,59mg		
Ebéd	Lencsegulyás, Aranygaluska vaníliásodóval E: 526kcal Zsír: 20,87g Tel.zsír.: 1,62g Feh.: 20,74g CH: 62,90g Cuk: 4,95g Só: 2,41g Ca: 51,63mg	Gyümölcsleves, Rántott hal, Majonéz burgonyasaláta E: 530kcal Zsír: 21,91g Tel.zsír.: 5,12g Feh.: 18,91g CH: 62,20g Cuk: 13,31g Só: 1,82g Ca: 82,67mg	Karfiolkrémleves levesgyönggyel, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs E: 733kcal Zsír: 41,37g Tel.zsír.: 3,05g Feh.: 20,25g CH: 67,65g Cuk: 0,00g Só: 4,47g Ca: 66,85mg	Zellerkrémleves levesgyönggyel, Lecsós sertésszelet, Tarhonya köret E: 556kcal Zsír: 29,15g Tel.zsír.: 2,91g Feh.: 22,56g CH: 47,90g Cuk: 0,00g Só: 4,38g Ca: 71,16mg	Paradicsomleves, Hentestokány, Petrezselymes burgonya E: 764kcal Zsír: 31,07g Tel.zsír.: 1,27g Feh.: 24,30g CH: 93,85g Cuk: 8,99g Só: 4,50g Ca: 53,34mg		
Uzsonna	müzliszelet, 100 % gyümölcst. gyümölcslé E: 1kcal Zsír: 0,02g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,01g CH: 0,29g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Kakaós csiga, Alma E: 35kcal Zsír: 0,40g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,40g CH: 7,00g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 10,50mg	joghurt E: 1kcal Zsír: 0,01g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,03g CH: 0,17g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	kakaós kalács foszlós E: 164kcal Zsír: 3,45g Tel.zsír.: 1,38g Feh.: 3,67g CH: 29,21g Cuk: 0,00g Só: 0,75g Ca: 0,00mg	csokoládés puding 125 g, lekváros táska E: 206kcal Zsír: 8,21g Tel.zsír.: 3,46g Feh.: 2,67g CH: 30,14g Cuk: 0,00g Só: 1,25g Ca: 0,00mg		
Energia:	837,78kcal	868,86kcal	1 024,72kcal	937,98kcal	1 112,05kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	30,73g	28,99g	53,51g	39,82g	42,39g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	6,33g	8,08g	6,97g	5,81g	4,79g	0,00g	0,00g
Fehérje:	37,06g	29,49g	33,36g	35,60g	33,86g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	101,19g	117,78g	99,76g	104,89g	144,64g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	11,94g	36,03g	0,00g	11,99g	18,98g	0,00g	0,00g
Só:	4,48g	2,21g	6,11g	5,67g	5,75g	0,00g	0,00g
Ca:	196,42mg	142,04mg	100,49mg	93,89mg	53,93mg	0,00mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Tóth Anita
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek

5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék

9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek
14. Csillagfűt

Óvoda étlap 3-6 éveseknek

Étlap

2018. július 2 - 2018. július 8

Étkezés	2018.07.02 Hétfő	2018.07.03 Kedd	2018.07.04 Szerda	2018.07.05 Csütörtök	2018.07.06 Péntek	2018.07.07 Szombat	2018.07.08 Vasárnap
Tízórai	Kukoricapehely, Tej E: 285kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 52,10g Só: 1,14g Zsír: 3,30g Feh.: 10,65g Cuk: 0,00g Ca: 6,50mg	Tejberizs szórat nélkül E: 342kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 56,54g Só: 0,02g Zsír: 5,37g Feh.: 15,10g Cuk: 6,99g Ca: 3,24mg	Tej, Csokis gabona pehely E: 224kcal Tel.zsír: 1,32g CH: 33,37g Só: 0,53g Zsír: 5,94g Feh.: 8,18g Cuk: 0,00g Ca: 80,10mg	zabkása almával, mazsolával E: 244kcal Tel.zsír: 1,99g CH: 35,52g Só: 0,20g Zsír: 6,74g Feh.: 8,87g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Kakaó, háztartási keksz E: 349kcal Tel.zsír: 1,05g CH: 59,64g Só: 0,49g Zsír: 6,51g Feh.: 11,79g Cuk: 19,24g Ca: 13,09mg		
Ebéd	BrokkolikréMLEVES, rozskenyér ÖSKÜ, paradicsomos babragu E: 1 116kcal Tel.zsír: 7,26g CH: 58,39g Só: 3,32g Zsír: 87,32g Feh.: 22,17g Cuk: 0,00g Ca: 54,11mg	Zöldségleves friss zöldséggel, Darált húsos rakott burgonya E: 468kcal Tel.zsír: 2,85g CH: 39,75g Só: 5,25g Zsír: 26,21g Feh.: 17,92g Cuk: 0,00g Ca: 108,95mg	Tarhonyaleves, Félbarna kenyér, Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt E: 556kcal Tel.zsír: 2,61g CH: 61,33g Só: 3,73g Zsír: 22,18g Feh.: 24,69g Cuk: 0,00g Ca: 101,80mg	SárgaborsókréMLEVES, Bolognai spagetti E: 715kcal Tel.zsír: 3,19g CH: 63,86g Só: 4,70g Zsír: 35,73g Feh.: 32,39g Cuk: 0,00g Ca: 98,25mg	Zöldbableves magyaros, Rántott hal, Petrezselymes burgonya, Cékasaláta E: 480kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 64,97g Só: 4,77g Zsír: 14,15g Feh.: 21,71g Cuk: 2,00g Ca: 72,85mg		
Uzsonna	TonhalkréM margarinnal, rozsos kifli 25 g, Lilahagyma E: 55kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 4,94g Só: 0,07g Zsír: 2,32g Feh.: 3,58g Cuk: 0,00g Ca: 21,66mg	babapiskóta, gyümölcs joghurt E: 291kcal Tel.zsír: 2,96g CH: 47,69g Só: 0,44g Zsír: 6,95g Feh.: 8,77g Cuk: 24,74g Ca: 157,00mg	Tökmagos kenyér, felvágott, Zöldpaprika E: 32kcal Tel.zsír: 0,18g CH: 2,34g Só: 0,43g Zsír: 0,56g Feh.: 3,90g Cuk: 0,00g Ca: 14,40mg	Csokis croissant, görögdinnye E: 35kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 6,50g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: 0,50g Cuk: 0,00g Ca: 19,40mg	Briós, görögdinnye E: 132kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 23,59g Só: 0,25g Zsír: 2,57g Feh.: 3,15g Cuk: 4,07g Ca: 26,15mg		
Energia:	1 456,44kcal	1 100,71kcal	812,13kcal	993,68kcal	960,65kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	92,94g	38,53g	28,68g	42,67g	23,22g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	7,91g	5,83g	4,11g	5,19g	3,56g	0,00g	0,00g
Fehérje:	36,40g	41,79g	36,77g	41,76g	36,65g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	115,43g	143,98g	97,04g	105,88g	148,20g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	0,00g	31,73g	0,00g	0,00g	25,31g	0,00g	0,00g
Só:	4,53g	5,71g	4,68g	4,91g	5,51g	0,00g	0,00g
Ca:	82,26mg	269,20mg	196,30mg	117,65mg	112,08mg	0,00mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmiszevezető: Tóth Anita
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu

Allergének:

- | | | | |
|---|---|--|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 7. Tej és abból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |

Óvoda étlap 3-6 éveseknek

Étlap

2018. július 9 - 2018. július 15

Étkezés	2018.07.09 Hétfő	2018.07.10 Kedd	2018.07.11 Szerda	2018.07.12 Csütörtök	2018.07.13 Péntek	2018.07.14 Szombat	2018.07.15 Vasárnap
Tízórai	felvágott, Zöldpaprika, limonádé, Zabpelyhes forma kenyér E: 86kcal Zsír: 0,67g Tel.zsír.: 0,18g Feh.: 3,97g CH: 14,74g Cuk: 11,99g Só: 0,43g Ca: 17,00mg	Tejeskávé, Fánk E: 146kcal Zsír: 2,45g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 5,43g CH: 24,80g Cuk: 11,99g Só: 0,01g Ca: 3,19mg	Lekváros táska, Tea - gyümölcs E: 29kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,01g CH: 7,21g Cuk: 6,99g Só: 0,00g Ca: 0,35mg	Kenőmájas, paradicsom, Tej, Kornland zsemle E: 206kcal Zsír: 11,41g Tel.zsír.: 3,80g Feh.: 12,07g CH: 12,69g Cuk: 0,00g Só: 0,83g Ca: 7,50mg	felvágott, Jégsaláta, Margarin, Kakaó, Sajtos stangli E: 202kcal Zsír: 7,83g Tel.zsír.: 1,55g Feh.: 10,33g CH: 21,65g Cuk: 9,99g Só: 0,53g Ca: 15,62mg		
Ebéd	Karfiollevés, Ketchupos sült csirkecomb, Burgonyapüré E: 458kcal Zsír: 19,10g Tel.zsír.: 3,31g Feh.: 24,05g CH: 45,53g Cuk: 2,10g Só: 4,57g Ca: 63,73mg	Paradicsomlevés, Tavaszi rizseshús sertéshúsból E: 641kcal Zsír: 16,56g Tel.zsír.: 1,20g Feh.: 26,05g CH: 95,65g Cuk: 8,99g Só: 3,14g Ca: 46,42mg	Rizslevés, Paradicsomos húsgombóc, Tört burgonya E: 574kcal Zsír: 22,70g Tel.zsír.: 1,47g Feh.: 15,92g CH: 74,32g Cuk: 7,99g Só: 6,30g Ca: 56,39mg	Gulyáslevés, Sajtos-tejfölös lángos E: 230kcal Zsír: 14,02g Tel.zsír.: 0,47g Feh.: 9,35g CH: 15,00g Cuk: 0,00g Só: 1,30g Ca: 20,36mg	Magyaros gombaleves, Sertéspörkölt, Tészta köret (durum szarvacska), Céklasaláta E: 521kcal Zsír: 18,26g Tel.zsír.: 1,64g Feh.: 23,79g CH: 62,80g Cuk: 2,00g Só: 4,83g Ca: 58,28mg		
Uzsonna	Lekváros bukta, Alma E: 38kcal Zsír: 0,46g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,48g CH: 7,57g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 10,50mg	Túrós táska E: 3kcal Zsír: 0,06g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,12g CH: 0,55g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	görögdinnye, Mini rózsaszírom 50 g (könig) E: 31kcal Zsír: 0,20g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,50g CH: 6,50g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 19,40mg	Kakaós csiga E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Lekváros croissant 50 g E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg		
Energia:	582,29kcal	790,56kcal	634,77kcal	435,95kcal	723,12kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	20,23g	19,07g	22,91g	25,43g	26,09g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	3,50g	1,24g	1,47g	4,27g	3,19g	0,00g	0,00g
Fehérje:	28,50g	31,60g	16,43g	21,42g	34,12g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	67,84g	121,00g	88,03g	27,69g	84,46g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	14,09g	20,98g	14,99g	0,00g	11,99g	0,00g	0,00g
Só:	5,01g	3,15g	6,31g	2,13g	5,36g	0,00g	0,00g
Ca:	91,22mg	49,61mg	76,14mg	27,86mg	73,91mg	0,00mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | | |
|---|---|--|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 7. Tej és abból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |

Óvoda étlap 3-6 éveseknek

Étlap

2018. július 16 - 2018. július 22

Étkezés	2018.07.16 Hétfő	2018.07.17 Kedd	2018.07.18 Szerda	2018.07.19 Csütörtök	2018.07.20 Péntek	2018.07.21 Szombat	2018.07.22 Vasárnap
Tízórai	Kalács, Tej E: 291kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 39,88g Só: 0,00g Zsír: 7,62g Feh.: 13,58g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Kifli, Körözött, Lilahagyma, Tea - gyümölcs E: 172kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 34,56g Só: 0,36g Zsír: 1,05g Feh.: 4,69g Cuk: 6,99g Ca: 29,85mg	Kakaó, Mini tigris stangli E: 142kcal Tel.zsír: 0,06g CH: 20,64g Só: 0,00g Zsír: 3,11g Feh.: 6,89g Cuk: 9,99g Ca: 0,59mg	limonádé, mini kelt mákos bukta 50 g E: 54kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 12,40g Só: 0,00g Zsír: 0,11g Feh.: 0,07g Cuk: 11,99g Ca: 2,59mg	100 % gyümölcst. gyümölcsle, Mini rózsaszírom 50 g (kőnig) E: 1kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,14g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg		
Ebéd	Májgaluskaleves, Császármorzsa befőttel E: 449kcal Tel.zsír: 3,94g CH: 56,16g Só: 2,29g Zsír: 17,70g Feh.: 15,11g Cuk: 7,83g Ca: 59,05mg	Tejfölös gombaleves, Paraszttarhonya, Céklasaláta E: 796kcal Tel.zsír: 2,43g CH: 117,33g Só: 4,45g Zsír: 18,90g Feh.: 35,22g Cuk: 2,00g Ca: 145,49mg	Csirkebecsinált leves, Káposztás tészta E: 295kcal Tel.zsír: 1,43g CH: 28,66g Só: 4,25g Zsír: 13,68g Feh.: 12,90g Cuk: 2,00g Ca: 68,32mg	Zöldborsóleves csigatésztával, Carbonara mártás, Tészta köret (durum spagetti), Sajt szórat E: 743kcal Tel.zsír: 12,06g CH: 70,80g Só: 5,12g Zsír: 33,08g Feh.: 38,98g Cuk: 0,00g Ca: 382,82mg	Húsos karalábéleves, Túrógombóc tejföllel E: 497kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 53,19g Só: 2,75g Zsír: 20,51g Feh.: 23,21g Cuk: 0,00g Ca: 154,57mg		
Uzsonna	görögdinnye, mini sajtos rúd 25 g E: 31kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 6,50g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: 0,50g Cuk: 0,00g Ca: 19,40mg	felvágott, Zöldpaprika, Margarin, Zabpelyhes forma kenyér E: 69kcal Tel.zsír: 1,48g CH: 2,36g Só: 0,53g Zsír: 4,61g Feh.: 3,91g Cuk: 0,00g Ca: 15,04mg	Lekváros táska, görögdinnye E: 31kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 6,50g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: 0,50g Cuk: 0,00g Ca: 19,40mg	Tökmagos kenyér, felvágott, paradicsom, Margarin E: 70kcal Tel.zsír: 1,48g CH: 2,86g Só: 0,53g Zsír: 4,71g Feh.: 3,91g Cuk: 0,00g Ca: 19,54mg	Kenőmájas, Zöldpaprika, Bajor rozskenyér E: 233kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 28,39g Só: 1,41g Zsír: 8,76g Feh.: 9,32g Cuk: 0,00g Ca: 17,30mg		
Energia:	770,96kcal	1 036,77kcal	467,48kcal	867,05kcal	730,60kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	25,52g	24,56g	16,99g	37,90g	29,27g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	3,94g	3,91g	1,50g	13,54g	7,89g	0,00g	0,00g
Fehérje:	29,19g	43,82g	20,29g	42,96g	32,54g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	102,54g	154,25g	55,80g	86,07g	81,72g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	7,83g	8,99g	11,99g	11,99g	0,00g	0,00g	0,00g
Só:	2,30g	5,34g	4,27g	5,66g	4,15g	0,00g	0,00g
Ca:	78,45mg	190,38mg	88,31mg	404,95mg	171,87mg	0,00mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Tóth Anita
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu

Allergének:

- | | | | |
|---|---|---|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 7. Tej és abból készült termékek | 11. Szezámmag és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |

Óvoda étlap 3-6 éveseknek

Étlap

2018. július 23 - 2018. július 29

Étkezés	2018.07.23 Hétfő	2018.07.24 Kedd	2018.07.25 Szerda	2018.07.26 Csütörtök	2018.07.27 Péntek	2018.07.28 Szombat	2018.07.29 Vasárnap
Tízórai	paradicsom, Margarin, Tea - gyümölcs, Trapista sajt, Köményes rozscipó E: 226kcal Zsír: 15,39g Tel.zsír.: 8,45g Feh.: 11,60g CH: 9,87g Cuk: 6,99g Só: 1,08g Ca: 245,49mg	felvágott, limonádé, Kigyó uborka, vajkrém, Alföldi kenyér E: 460kcal Zsír: 39,69g Tel.zsír.: 0,18g Feh.: 5,97g CH: 18,98g Cuk: 11,99g Só: 1,23g Ca: 20,00mg	Szalámi csemege, Korpás kenyér, Zöldpaprika, Tejeskávé, natúr sajtkrém E: 387kcal Zsír: 11,90g Tel.zsír.: 4,15g Feh.: 14,96g CH: 53,23g Cuk: 11,99g Só: 2,29g Ca: 4,99mg	felvágott, Lilahagyma, Margarin, Tea, Zabpelyhes forma kenyér E: 99kcal Zsír: 4,66g Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 4,01g CH: 10,13g Cuk: 5,00g Só: 0,54g Ca: 30,75mg	Félbarna kenyér, Kenőmájas, póréhagyma, 100 % gyümölcst. gyümölcslé E: 254kcal Zsír: 9,00g Tel.zsír.: 3,80g Feh.: 11,43g CH: 29,30g Cuk: 0,00g Só: 0,83g Ca: 29,10mg		
Ebéd	Sertésragu leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka E: 398kcal Zsír: 25,51g Tel.zsír.: 1,51g Feh.: 14,22g CH: 26,10g Cuk: 0,00g Só: 4,95g Ca: 79,13mg	Daragaluska leves friss zöldségből, Bakonyi csirkemell, Tészta köret (durum szarvacska) E: 487kcal Zsír: 15,13g Tel.zsír.: 2,52g Feh.: 26,78g CH: 59,21g Cuk: 0,00g Só: 2,96g Ca: 52,01mg	Magyaros karfiolleves, Lecsó virslivel, Tarhonya köret E: 551kcal Zsír: 28,17g Tel.zsír.: 1,51g Feh.: 16,56g CH: 53,72g Cuk: 0,00g Só: 5,79g Ca: 63,33mg	Reszelttészta leves, Zöldborsó főzelék, Sült csirkecomb (egész), Bajor rozskenyér E: 664kcal Zsír: 24,91g Tel.zsír.: 2,07g Feh.: 37,45g CH: 70,36g Cuk: 0,00g Só: 6,79g Ca: 95,70mg	Csontleves cérnametélttel, Párizsi sertésszelet karajból, Rizi-bizi, Majonézes kukorica saláta E: 680kcal Zsír: 35,08g Tel.zsír.: 4,07g Feh.: 23,49g CH: 65,34g Cuk: 0,00g Só: 4,78g Ca: 68,10mg		
Uzsonna	Szilvás papucs E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	joghurt 110 g danone, Hügli banános zabszelet 28 g E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	suli pereg 75g, görögdinnye E: 31kcal Zsír: 0,20g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,50g CH: 6,50g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 19,40mg	csokoládés puding 125 g, babapiskóta E: 168kcal Zsír: 2,70g Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 4,59g CH: 31,09g Cuk: 14,99g Só: 0,07g Ca: 10,48mg	Csokis croissant, krémtúró E: 131kcal Zsír: 5,57g Tel.zsír.: 2,96g Feh.: 6,02g CH: 12,98g Cuk: 10,74g Só: 0,02g Ca: 32,28mg		
Energia:	624,54kcal	947,18kcal	969,21kcal	931,44kcal	1 065,29kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	40,91g	54,82g	40,26g	32,27g	49,65g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	9,95g	2,70g	5,65g	4,18g	10,82g	0,00g	0,00g
Fehérje:	25,81g	32,76g	32,02g	46,05g	40,95g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	35,97g	78,19g	113,45g	111,58g	107,61g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	6,99g	11,99g	11,99g	19,98g	10,74g	0,00g	0,00g
Só:	6,03g	4,19g	8,09g	7,40g	5,63g	0,00g	0,00g
Ca:	324,62mg	72,01mg	87,72mg	136,92mg	129,48mg	0,00mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | | |
|---|---|--|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 7. Tej és abból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |

Óvoda étlap 3-6 éveseknek

Étlap

2018. július 30 - 2018. augusztus 5

Étkezés	2018.07.30 Hétfő	2018.07.31 Kedd	2018.08.01 Szerda	2018.08.02 Csütörtök	2018.08.03 Péntek	2018.08.04 Szombat	2018.08.05 Vasárnap
Energia:	0,00kcal	0,00kcal	0,00kcal	0,00kcal	0,00kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Fehérje:	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Só:	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Ca:	0,00mg	0,00mg	0,00mg	0,00mg	0,00mg	0,00mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | | |
|---|---|--------------------------------------|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 7. Tej és abból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |