

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2020.10.19.	<b>Kedd</b> 2020.10.20.	<b>Szerda</b> 2020.10.21.	<b>Csütörtök</b> 2020.10.22.	<b>Péntek</b> 2020.10.23.
<b>Tízórai</b>	-Citromos tea -Sajtos turista (O) -Zsemle - Somlósütő (G)	-Kakaó (L, O) -Margarinos teljes kiőrlésű kenyér- Somlósütő (G) -Gépsonka	-Gyümölcsstea - Pickwick -Vegetáriánus pástétomos teljes kiőrlésű buci (L, T, G) -Teljes kiőrlésű kifli - Somlópékség (G)	-Citromos tea -Bundás kenyér (G, T)	
	S:0,9, E:227,0, ZS:5,6, T:2,9, F:7,1, CH:37,0, C:0,0, Ca:0,0	S:1,5, E:278,0, ZS:7,7, T:3,3, F:12,8, CH:38,6, C:9,6, Ca:0,0	S:1,0, E:192,0, ZS:6,9, T:3,6, F:6,9, CH:23,7, C:1,6, Ca:0,0	S:0,7, E:239,0, ZS:9,3, T:2,2, F:11,6, CH:32,6, C:0,0, Ca:16,7	
<b>Ebéd</b>	-Marhahúsos babgulyás -Sajtos pogácsa (G, L, T) -Gyümölcsle	-Zöldborsóleves (G, T) -Rakott burgonya (L, T) -Csemege uborka cukorral	-Rántottleves hajdinával (G) -Paprikás csirke (L) -Copfocska tészta (G, T)	-Húsleves (Z) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Főtt hús	
	S:1,2, E:665,0, ZS:22,5, T:2,5, F:31,5, CH:84,0, C:0,7, Ca:126,4	S:5,3, E:527,0, ZS:22,6, T:1,0, F:22,0, CH:55,8, C:3,3, Ca:87,9	S:2,0, E:634,0, ZS:26,0, T:4,6, F:45,5, CH:67,1, C:0,6, Ca:25,7	S:2,0, E:521,0, ZS:21,9, T:2,5, F:40,1, CH:45,9, C:2,5, Ca:67,2	
<b>Uzsonna</b>	-Kenőmájás Pápai Hús (L, O) -Teljes kiőrlésű kifli - Somlópékség (G) -Kígyóuborka	-Sertéspárizsi - Kométa -Teavajas zsemle - Somlósütő (G, L) -Zöldpaprika	-Sajtkrém - Sajtmester (L) -Trappista sajt (L) -Zsemle - Somlósütő (G)	-Gyümölcsjoghurt - Jogobella (L) -Kifli - Somlópékség (G, L)	
	S:0,8, E:112,0, ZS:5,9, T:2,2, F:6,0, CH:7,7, C:0,7, Ca:5,0	S:1,1, E:245,0, ZS:11,1, T:5,7, F:8,0, CH:27,9, C:0,1, Ca:2,9	S:1,0, E:247,0, ZS:9,7, T:6,4, F:11,9, CH:27,4, C:0,5, Ca:154,3	S:0,4, E:158,0, ZS:2,9, T:1,8, F:5,0, CH:27,1, C:11,0, Ca:0,0	
<b>Összesen</b>	S:3,0, E:1 004,0, ZS:33,9, T:7,5, F:44,6, CH:128,7, C:1,4, Ca:131,4	S:7,9, E:1 050,0, ZS:41,4, T:10,0, F:42,8, CH:122,3, C:13,0, Ca:90,8	S:4,1, E:1 073,0, ZS:42,6, T:14,7, F:64,3, CH:118,2, C:2,7, Ca:180,0	S:3,0, E:918,0, ZS:34,1, T:6,6, F:56,7, CH:105,6, C:13,5, Ca:83,9	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 kívánunk!

Kiadva: 2020. október 19. Lőrinczné Szabó Szilvia élelmezésvezető

**Jelmagyarázat:**

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)

**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: csillagfürt  
P: puhatestűek