		Október 12. Hétfő	Október 13. Kedd	Október 14. Szerda	Október 15. Csütörtök	Október 16. Péntek
Tízórai	Óvoda 4-6 éves A	Tehéntej 1,5% Magyaros vajkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Paprikával	Erdei gyümölcsös tea Sült paprikakrémes Félbarna kenyér Paradicsommal	Meggyes tea Baromfi párizsis Teljes kiörlésű zsemle Margarinnal Kígyóuborkával	Mentás tea Sült húskrémes Rozskenyér Kígyóuborkával	Karamellás tej Fatörzs kifli
		Energia 318.95 KCal **Energia Kj** 1334.49 Kj **Zsír** 11.79 g **T.Zsírsav** 5.54 g **Fehérje** 13.1 g **Szénhidrát** 39.73 g **Cukor** 0 g **Só** 0.35 g	**Energia** 288.4 KCal **Energia Kj** 1206.67 Kj **Zsír** 7.5 g **T.Zsírsav** 3.48 g **Fehérje** 6.79 g **Szénhidrát** 48.01 g **Cukor** 14.99 g **Só** 0.25 g	**Energia** 123.67 KCal **Energia Kj** 517.43 Kj **Zsír** 5.69 g **T.Zsírsav** 2.43 g **Fehérje** 2.71 g **Szénhidrát** 15.38 g **Cukor** 15.08 g **Só** 0.53 g	**Energia** 269.24 KCal **Energia Kj** 1126.5 Kj **Zsír** 8.17 g **T.Zsírsav** 7.89 g **Fehérje** 7.78 g **Szénhidrát** 40.77 g **Cukor** 10.08 g **Só** 0.98 g	**Energia** 413.22 KCal **Energia Kj** 1728.91 Kj **Zsír** 9.25 g **T.Zsírsav** 4.2 g **Fehérje** 13.8 g **Szénhidrát** 68.21 g **Cukor** 23.62 g **Só** 0.89 g
		1 7 8	1 7	1 (7)	1 7 10 (12)	1 3 7 8
Ebéd	Óvoda 4-6 éves A	Tejszínes tárkonyos sertésraguleves Főtt tojás Spenótmártással Vajas burgonyával Körte	Aranysárga kukoricagaluskaleves Magyaros Burgonyapaprikás Csemege uborkával Teljes kiőrlésű kenyérrel	Selymes brokkolikrémleves Pirított napraforgómaggal Hortobágyi sertésragu Rövidcső tészta Reszelt trapista sajttal	Édes paradicsomleves Betűtésztával Rusztikus morzsában rántott halfilé sütőben sütve Kukoricás rizzsel Majonézzel	Zöldségerőleves Lúdgégetészta Meatballs Fejtettbab főzelékkel Teljes kiőrlésű kenyérrel
		Energia 554.96 KCal **Energia Kj** 2321.96 Kj **Zsír** 27.26 g **T.Zsírsav** 7.14 g **Fehérje** 25.45 g **Szénhidrát** 43.67 g **Cukor** 0.31 g **Só** 1.45 g	**Energia** 448.08 KCal **Energia Kj** 1874.77 Kj **Zsír** 17.17 g **T.Zsírsav** 4.12 g **Fehérje** 14.08 g **Szénhidrát** 58.24 g **Cukor** 0.02 g **Só** 1.82 g	**Energia** 715.74 KCal **Energia Kj** 2994.65 Kj **Zsír** 38.9 g **T.Zsírsav** 10.57 g **Fehérje** 27.97 g **Szénhidrát** 61.72 g **Cukor** 0.46 g **Só** 5.57 g	**Energia** 803.63 KCal **Energia Kj** 3362.38 Kj **Zsír** 42.98 g **T.Zsírsav** 5.26 g **Fehérje** 21.6 g **Szénhidrát** 81.53 g **Cukor** 3.04 g **Só** 1.72 g	**Energia** 682.72 KCal **Energia Kj** 2856.5 Kj **Zsír** 26.69 g **T.Zsírsav** 6.59 g **Fehérje** 30.86 g **Szénhidrát** 77.7 g **Cukor** 0.02 g **Só** 1.92 g
		1 3 7 9 10 11 12	1 3 9 15 16 (12)	1 3 7 8 9 10 (6) (12)	1 3 4 9 10 11 12 13 14 (5) (6) (7) (8)	1 3 7 9 10 11 12
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves A	Zala felvágottas Zsemle Margarinnal	Teljes kiörlésű zsemle Trapista sajt szelettel Margarinnal	Helyben sült rácsos túrós táska	Poharas puding Kifli	Olasz felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával
		Energia 194.66 KCal **Energia Kj** 814.45 Kj **Zsír** 5.54 g **T.Zsírsav** 2.2 g **Fehérje** 7.43 g **Szénhidrát** 28.73 g **Cukor** 0 g **Só** 0.52 g	**Energia** 128.86 KCal **Energia Kj** 539.15 Kj **Zsír** 10.43 g **T.Zsírsav** 6.26 g **Fehérje** 8.31 g **Szénhidrát** 0.48 g **Cukor** 0.48 g **Só** 0.79 g	**Energia** 308 KCal **Energia Kj** 1288.67 Kj **Zsír** 18.46 g **T.Zsírsav** 5.7 g **Fehérje** 8.97 g **Szénhidrát** 26.37 g **Cukor** 0 g **Só** 1.46 g	**Energia** 109.28 KCal **Energia Kj** 457.23 Kj **Zsír** 0.28 g **T.Zsírsav** 0.1 g **Fehérje** 3.76 g **Szénhidrát** 22.8 g **Cukor** 0 g **Só** 0.41 g	**Energia** 242.64 KCal **Energia Kj** 1015.2 Kj **Zsír** 9.3 g **T.Zsírsav** 7.71 g **Fehérje** 9.04 g **Szénhidrát** 30.6 g **Cukor** 0 g **Só** 1.6 g
		1 (7)	1 7	1 3 6 7 (8) (11) (12)	1 7	1 (7)

Allergén lista

1 Glutén 2 Rák 3 Tojás 4 Hal 5 Földimogyoró 6 Szója 7 Tejtermék, laktóz 8 Diófélék 9 Zeller 10 Mustár 11 Szezám 12 Kéndioxid, szulfit 13 Csillagfürt 14 Puhatestűek 15 Mesterséges édesítőszer 16 Édesgyökér