

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.11.01.	Kedd 2021.11.02.	Szerda 2021.11.03.	Csütörtök 2021.11.04.	Péntek 2021.11.05.
<b>Tízórai</b>		-Kakaó R (L) -Kifli R (G, L)	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Retek R	-Gyümölcsstea R -Margarinos mézes t. k. kenyér (G, L)	-Tej 2,8% R (L) -Briós R (G, L, T)
		S:0,2, E:401,0, ZS:11,5, T:0,0, F:18,3, CH:53,6, C:0,0, Ca:292,2	S:0,6, E:812,0, ZS:11,6, T:1,3, F:71,8, CH:139,7, C:0,7, Ca:246,9	S:0,0, E:486,0, ZS:3,8, T:0,0, F:41,7, CH:201,2, C:0,6, Ca:0,0	S:0,2, E:308,0, ZS:11,0, T:0,0, F:11,6, CH:39,0, C:0,0, Ca:240,0
<b>Ebéd</b>		-Daragaluska leves R (G, T, Z, L) -Csirkemell-rizottó (L)	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Sült virsli R -Finomfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)	-Almaleves R (G, L) -Rántott hal (sütőben) R (H, G, T, L) -Petr.burgonya R - Vörös káp. saláta R	-Kertészné leves R (G, T, Z, L) -Bolognai spagetti (G, T, L)
		S:3,4, E:529,0, ZS:16,1, T:0,0, F:30,1, CH:64,2, C:0,0, Ca:121,0	S:4,0, E:774,0, ZS:55,8, T:2,3, F:43,7, CH:59,9, C:1,0, Ca:29,0	S:5,7, E:681,0, ZS:18,7, T:2,5, F:24,2, CH:79,2, C:1,4, Ca:58,2	S:2,7, E:576,0, ZS:23,9, T:0,4, F:28,6, CH:60,1, C:3,2, Ca:126,5
<b>Uzsonna</b>		-Vajkrémes magvaskenyér R (L, G, S) -Paradicsom R	-Sajtosrúd R (G, L, T) -Ivólé db R	-Liga margarinos t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R	-Mini piskóta -Alma R
		S:0,0, E:67,0, ZS:4,4, T:0,0, F:1,2, CH:5,1, C:0,2, Ca:2,7	S:0,0, E:335,0, ZS:13,7, T:0,0, F:4,1, CH:299,1, C:0,0, Ca:0,0	S:0,6, E:480,0, ZS:5,0, T:1,5, F:45,6, CH:86,4, C:0,6, Ca:8,7	S:0,0, E:37,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:0,8, C:0,0, Ca:6,6
<b>Összesen</b>	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:3,6, E:997,0, ZS:32,0, T:0,0, F:49,5, CH:122,9, C:0,3, Ca:415,9	S:4,6, E:1 922,0, ZS:81,1, T:3,7, F:119,6, CH:498,7, C:1,7, Ca:275,9	S:6,4, E:1 648,0, ZS:27,4, T:4,0, F:111,6, CH:366,7, C:2,6, Ca:66,9	S:2,9, E:922,0, ZS:34,9, T:0,4, F:40,7, CH:100,0, C:3,2, Ca:373,1

## Jó étvágyat!

## 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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid