

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2021.11.08.	<i>Kedd</i> 2021.11.09.	<i>Szerda</i> 2021.11.10.	<i>Csütörtök</i> 2021.11.11.	<i>Péntek</i> 2021.11.12.
<i>Reggeli</i>	-Tej 2,8% R (L) -Vénusz margarinós magvas kenyér (G, S) -Zalafelvágott R (O) -Retek R  S:0,5, E:219,0, ZS:12,5, T:1,9, F:9,4, CH:16,2, C:0,1, Ca:245,0	-Tejeskávé R (L) -Vajas kifli R (G, L)  S:0,2, E:400,0, ZS:12,1, T:0,0, F:18,0, CH:52,3, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Kenómájás t. k. kenyér (O, G) -Uborka R  S:0,5, E:414,0, ZS:9,4, T:0,8, F:32,9, CH:62,7, C:0,4, Ca:243,6	-Gyümölcsstea R -Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G) -Kaliforniai paprika R  S:0,6, E:381,0, ZS:3,0, T:0,0, F:34,3, CH:71,4, C:0,5, Ca:20,0	-Tej 2,8% R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T)  S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0
<i>Tízórai</i>	-Túró rudi R (L)  S:0,0, E:106,0, ZS:5,5, T:0,0, F:4,4, CH:9,3, C:0,0, Ca:0,0	-Extrudált kukoricapehely 75 g (F)  S:0,2, E:6,0, ZS:1,5, T:0,2, F:1,1, CH:10,8, C:0,2, Ca:0,0	-Gyümölcslé 100 %-s  S:0,0, E:96,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:280,0, C:0,0, Ca:0,0	-Alma R  S:0,0, E:28,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:0,6, C:0,0, Ca:5,0	-Banán R  S:0,0, E:94,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,2, CH:21,8, C:0,0, Ca:99,0
<i>Ebéd</i>	-Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O)  S:1,0, E:219,0, ZS:6,4, T:0,1, F:11,7, CH:27,8, C:0,5, Ca:31,0	-Zöldséges reszelt tésztaleves R (G, T, Z) -Fokhagymás apróhús R -Lencse főzelék R (G, M, L)  S:2,9, E:304,0, ZS:12,8, T:1,6, F:41,3, CH:30,5, C:1,0, Ca:24,4	-Tejf.zöldbableves R (G, L) -Bácskai rizseshús R (Z, K)  S:1,4, E:233,0, ZS:9,4, T:2,0, F:8,4, CH:29,2, C:0,4, Ca:22,8	-Zöldséges farfelle R (Z, G, L, T) -Sült csirkecomb R (M) -Burgonya puré R (L)  S:1,3, E:384,0, ZS:7,5, T:0,1, F:20,7, CH:56,7, C:0,8, Ca:70,1	-Nyírségi gombóclevés R (G, L, T, Z) -Banán R  S:0,8, E:208,0, ZS:4,8, T:0,0, F:7,1, CH:30,8, C:0,4, Ca:109,1
<i>Uzsonna</i>	-Kifli R (G, L) -Joghurt R (L)  S:0,2, E:319,0, ZS:8,1, T:4,6, F:13,9, CH:46,6, C:20,6, Ca:52,2	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Kaliforniai paprika R  S:0,0, E:317,0, ZS:0,7, T:0,0, F:31,3, CH:64,2, C:0,3, Ca:0,0	-Croissant R (G, L, T) -Alma R  S:0,0, E:282,0, ZS:12,3, T:0,0, F:4,2, CH:31,4, C:2,5, Ca:5,0	-Zsíros kenyér (G) -Lilahagyma R  S:1,6, E:852,0, ZS:10,9, T:0,0, F:67,8, CH:154,7, C:0,6, Ca:19,0	-Magvas rúd R (G, L, T, S) -Kockasajt R (L)  S:0,2, E:133,0, ZS:6,2, T:0,0, F:4,9, CH:21,0, C:0,0, Ca:0,0
<i>Összesen</i>	S:1,7, E:863,0, ZS:32,6, T:6,5, F:39,3, CH:99,9, C:21,1, Ca:328,2	S:3,3, E:1 027,0, ZS:27,1, T:1,8, F:91,7, CH:157,8, C:1,5, Ca:264,4	S:1,8, E:1 025,0, ZS:31,1, T:2,8, F:45,5, CH:403,3, C:3,2, Ca:271,4	S:3,5, E:1 644,0, ZS:21,4, T:0,1, F:123,2, CH:283,5, C:1,9, Ca:114,1	S:1,3, E:574,0, ZS:18,3, T:0,0, F:19,9, CH:84,2, C:0,4, Ca:448,1

## Jó étvágyat!

## Jelmagyarázat:

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

E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (g)  
Ca: kalcium (mg)

## 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: csillagfűrt  
P: puhatestűek