

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.11.15.	Kedd 2021.11.16.	Szerda 2021.11.17.	Csütörtök 2021.11.18.	Péntek 2021.11.19.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Uborka R <i>S:0,6, E:605,0, ZS:11,5, T:1,3, F:51,0, CH:97,0, C:0,5, Ca:245,4</i>	-Csokoládé shake (L) -Puffancs R (G, L, T) <i>S:0,2, E:324,0, ZS:11,3, T:0,1, F:11,9, CH:41,5, C:1,6, Ca:240,0</i>	-Tej 2,8% R (L) -Pizzáscsiga R (G, L, T) <i>S:0,2, E:347,0, ZS:16,7, T:0,0, F:11,0, CH:35,8, C:1,2, Ca:240,0</i>	-Gyümölcstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtszelet (L) -Uborka R <i>S:0,7, E:784,0, ZS:9,5, T:0,0, F:71,2, CH:137,7, C:0,6, Ca:185,4</i>	-Tej 2,8% R (L) -Főtt virsli R -Zsemle R (G) <i>S:2,7, E:715,0, ZS:58,6, T:0,0, F:54,5, CH:41,6, C:0,0, Ca:240,0</i>
Ebéd	-Sertésragu leves R (Z, G, T, L) -Túrós csusza R (L, G, T) <i>S:2,1, E:1 004,0, ZS:31,7, T:2,2, F:48,1, CH:126,9, C:3,5, Ca:99,8</i>	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Vagdalt pogácsa (tep) R (G, T) -Paradicsomos káp.főz. R (G) - F.b.kenyér R (G) <i>S:5,2, E:744,0, ZS:21,3, T:0,0, F:33,7, CH:114,6, C:5,6, Ca:90,5</i>	-Csontleves H (Z, G, T, L) -Erdei gyümölcsös csirkemell R -Párolt rizs R <i>S:3,3, E:506,0, ZS:10,9, T:0,2, F:26,0, CH:75,0, C:0,1, Ca:39,9</i>	-Fokhagyma krémleves R (G, T, L, Z) -Rántott sert. szelet (sütőben) R (G, T, L) -Burgonya püré R (L) -Csem.uborka R <i>S:2,1, E:634,0, ZS:25,3, T:2,8, F:32,1, CH:60,5, C:1,1, Ca:75,8</i>	-Jókai bableves (G, T, L, Z, K, O, M) - F.b.kenyér R (G) -Ízes derelye R (G, T) <i>S:6,5, E:847,0, ZS:31,5, T:1,3, F:25,5, CH:110,6, C:1,2, Ca:39,3</i>
Uzsonna	-Kakaós csiga 50 g -Körte R <i>S:0,0, E:275,0, ZS:0,0, T:0,0, F:8,8, CH:264,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Sajtkrém tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Retek R <i>S:0,0, E:615,0, ZS:19,4, T:0,0, F:44,1, CH:87,2, C:0,4, Ca:6,9</i>	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Paradicsom R <i>S:0,6, E:692,0, ZS:5,1, T:1,5, F:66,5, CH:129,8, C:0,8, Ca:6,0</i>	-Vajkrém telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R <i>S:0,0, E:375,0, ZS:4,5, T:0,0, F:33,6, CH:68,6, C:0,6, Ca:0,0</i>	-Sajtos croissant (G, L, T) -Alma R <i>S:0,0, E:37,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:0,8, C:0,0, Ca:6,6</i>
Összesen	<i>S:2,7, E:1 884,0, ZS:43,1, T:3,5, F:107,9, CH:488,0, C:4,0, Ca:345,2</i>	<i>S:5,4, E:1 683,0, ZS:52,0, T:0,2, F:89,8, CH:243,2, C:7,6, Ca:337,5</i>	<i>S:4,2, E:1 545,0, ZS:32,7, T:1,7, F:103,5, CH:240,6, C:2,1, Ca:285,9</i>	<i>S:2,9, E:1 794,0, ZS:39,3, T:2,8, F:136,9, CH:266,9, C:2,2, Ca:261,2</i>	<i>S:9,2, E:1 600,0, ZS:90,1, T:1,3, F:80,5, CH:153,0, C:1,2, Ca:285,9</i>

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.11.22.	Kedd 2021.11.23.	Szerda 2021.11.24.	Csütörtök 2021.11.25.	Péntek 2021.11.26.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Csirkemellsonka R -Retek R S:0,7, E:794,0, ZS:9,1, T:0,3, F:72,6, CH:139,8, C:0,7, Ca:246,9	-Kakaó R (L) -Fatórzs kifli (G, L, T) S:0,2, E:268,0, ZS:10,5, T:0,0, F:14,1, CH:28,0, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O) -Uborka R S:0,4, E:733,0, ZS:14,7, T:0,8, F:61,9, CH:115,0, C:0,6, Ca:245,4	-Gyümölcsstea R -Krémtúró (L) -Telj.kiő.kifli R (G, L) S:0,1, E:294,0, ZS:7,4, T:3,9, F:9,7, CH:46,3, C:14,8, Ca:0,0	-Tej 2,8% R (L) -Briós R (G, L, T) S:0,2, E:308,0, ZS:11,0, T:0,0, F:11,6, CH:39,0, C:0,0, Ca:240,0
Ebéd	-Köménymaglevés R (G, L, T, Z) -Székelykáposzta R (G, Z, K, M, L, T, O) - F.b.kenyér R (G) S:4,6, E:500,0, ZS:24,2, T:3,3, F:24,6, CH:44,7, C:0,8, Ca:16,2	-Májgaluska leves R (G, T, Z, L) -Burgonyás tészta R (G, T) -Banán R S:2,7, E:792,0, ZS:12,3, T:0,0, F:27,8, CH:139,1, C:0,0, Ca:240,7	-Sajtkrémleves (G, L) -Rántott halrúd (sütőben) R (G, T, H) -Párolt rizs R -Vegyes saláta R S:11,5, E:682,0, ZS:29,4, T:0,0, F:26,1, CH:71,1, C:0,1, Ca:121,7	-Olasz zöldséglevés R (Z, G, T, L) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Zöldbab főzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:5,3, E:541,0, ZS:15,5, T:2,3, F:29,1, CH:72,7, C:1,3, Ca:69,7	-Burgonyalev.paradicsomos R (G, L) -Natúr sert.szelet R (G) -Barna mártás -Párolt rizs R S:2,6, E:658,0, ZS:25,4, T:2,0, F:24,8, CH:79,7, C:4,2, Ca:15,8
Uzsonna	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R S:0,0, E:379,0, ZS:4,5, T:0,0, F:33,9, CH:69,1, C:0,6, Ca:5,4	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Kaliforniai paprika R S:0,4, E:463,0, ZS:4,2, T:1,3, F:43,9, CH:85,9, C:0,5, Ca:0,0	-Pudingos margaréta -Körte R S:0,0, E:275,0, ZS:0,0, T:0,0, F:8,8, CH:264,0, C:0,0, Ca:0,0	-Sajtkrém tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R S:0,0, E:611,0, ZS:19,4, T:0,0, F:43,9, CH:86,7, C:0,4, Ca:0,0	-Perc 50 g R (G) -Alma R S:0,1, E:92,0, ZS:1,5, T:0,0, F:2,1, CH:9,3, C:0,0, Ca:6,6
Összesen	S:5,3, E:1 673,0, ZS:37,8, T:3,6, F:131,1, CH:253,6, C:2,0, Ca:268,5	S:3,3, E:1 524,0, ZS:27,0, T:1,4, F:85,8, CH:253,0, C:0,5, Ca:480,7	S:11,9, E:1 690,0, ZS:44,2, T:0,8, F:96,8, CH:450,1, C:0,7, Ca:367,1	S:5,4, E:1 446,0, ZS:42,2, T:6,1, F:82,7, CH:205,7, C:16,4, Ca:69,7	S:2,9, E:1 058,0, ZS:37,9, T:2,0, F:38,5, CH:128,0, C:4,2, Ca:262,4

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezám
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek