

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.11.29.	Kedd 2021.11.30.	Szerda 2021.12.01.	Csütörtök 2021.12.02.	Péntek 2021.12.03.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Csirkemellsonka R -Retek R <i>S:0,7, E:186,0, ZS:8,8, T:0,3, F:10,6, CH:14,9, C:0,1, Ca:246,9</i>	-Madártej shake (L) -Margarinos kalács R (G, L, T) <i>S:0,1, E:169,0, ZS:5,8, T:0,0, F:6,8, CH:21,6, C:0,1, Ca:150,0</i>	-Tej 2,8% R (L) -Kakaós rúd (G) <i>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>	-Gyümölcsstea R -Margarinos mézes t. k. kenyér (G, L) <i>S:0,0, E:486,0, ZS:3,8, T:0,0, F:41,7, CH:201,2, C:0,6, Ca:0,0</i>	-Ivólé db R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Retek R <i>S:0,4, E:788,0, ZS:4,4, T:1,3, F:65,0, CH:409,1, C:0,7, Ca:6,9</i>
Ebéd	-Szárnyasragu leves R (Z, G, T, L) -Grízes tészta R (G, T) -Sárgabaracklekvár R <i>S:2,6, E:840,0, ZS:30,4, T:0,1, F:25,7, CH:113,6, C:20,5, Ca:52,2</i>	-Zöldségleves tészt. R (G, T, Z, L) -Fokhagymás apróhús R -Sárgaborsó főzelék R (G) - F.b.kenyér R (G) <i>S:4,7, E:536,0, ZS:15,8, T:0,0, F:34,0, CH:67,2, C:0,0, Ca:48,8</i>	-Gyümölcs leves R (G, L, T, M) -Rakott burg. kolb. R (T, L) -Csalamádé R <i>S:2,1, E:1 045,0, ZS:36,7, T:5,5, F:35,4, CH:235,1, C:15,3, Ca:55,5</i>	-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Töltött káposzta R (Z, K, L) - F.b.kenyér R (G) <i>S:4,0, E:718,0, ZS:28,3, T:1,4, F:31,0, CH:81,0, C:3,4, Ca:50,6</i>	-Frankfurti leves R (G, M, L, T, Z) -Sajtos pogácsa R (G, T, L) <i>S:2,8, E:960,0, ZS:58,6, T:6,4, F:45,8, CH:87,7, C:2,1, Ca:200,5</i>
Uzsonna	-Sajtkrém tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R <i>S:0,0, E:611,0, ZS:19,4, T:0,0, F:43,9, CH:86,7, C:0,4, Ca:0,0</i>	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R <i>S:0,6, E:480,0, ZS:5,0, T:1,5, F:45,6, CH:86,4, C:0,6, Ca:8,7</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>	-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>	-Joghurt R (L) -Kifli R (G, L) <i>S:0,2, E:319,0, ZS:8,1, T:4,6, F:13,9, CH:46,6, C:20,6, Ca:52,2</i>
Összesen	<i>S:3,3, E:1 637,0, ZS:58,6, T:0,3, F:80,2, CH:215,2, C:20,9, Ca:299,1</i>	<i>S:5,4, E:1 186,0, ZS:26,5, T:1,5, F:86,4, CH:175,2, C:0,7, Ca:207,5</i>	<i>S:2,4, E:1 220,0, ZS:43,9, T:5,5, F:42,7, CH:246,5, C:15,3, Ca:302,1</i>	<i>S:4,1, E:1 579,0, ZS:36,6, T:1,4, F:106,4, CH:350,8, C:4,5, Ca:50,6</i>	<i>S:3,4, E:2 067,0, ZS:71,1, T:12,3, F:124,6, CH:543,4, C:23,4, Ca:259,6</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 2021.12.06.	Kedd 2021.12.07.	Szerda 2021.12.08.	Csütörtök 2021.12.09.	Péntek 2021.12.10.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Csirkemellsonka R -Uborka R S:0,7, E:795,0, ZS:9,2, T:0,3, F:72,7, CH:139,8, C:0,7, Ca:245,4	-Csokoládé shake (L) -Vajas kifli R (G, L) S:0,2, E:268,0, ZS:9,0, T:0,1, F:10,6, CH:33,9, C:1,6, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Pizzáscsiga R (G, L, T) S:0,2, E:347,0, ZS:16,7, T:0,0, F:11,0, CH:35,8, C:1,2, Ca:240,0	-Gyümölcstea R -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Főtt tojás R (T) -Kaliforniai paprika R S:0,2, E:125,0, ZS:5,5, T:0,0, F:6,0, CH:12,1, C:0,0, Ca:40,0	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O) -Paradicsom R S:0,4, E:736,0, ZS:14,8, T:0,8, F:61,9, CH:115,7, C:0,6, Ca:242,7
Ebéd	-Daragaluska leves R (G, T, Z, L) -Milánói makaróni (sonkás) (G, L) -Mikulás R -Banán R -Mandarin R S:9,3, E:781,0, ZS:40,6, T:0,0, F:41,6, CH:81,2, C:10,3, Ca:320,6	-Magy.burg.leves R (G, T, M, Z, K, L) -Sertéspörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Zöldborsófőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:5,8, E:676,0, ZS:21,9, T:2,1, F:33,8, CH:82,6, C:1,3, Ca:51,4	-Brokkoli krémlev. R (G, L, T, Z) -Makói sertésszelet -Főtt burgonya R -Káposzta saláta R S:5,3, E:528,0, ZS:16,2, T:1,6, F:24,5, CH:68,0, C:1,1, Ca:51,9	-Csontleves H (Z, G, T, L) -Sajtos sült csirkecomb (L) -Párolt rizs R -Párolt zöldség (G, L, T, Z) S:5,5, E:1 151,0, ZS:21,6, T:0,2, F:88,8, CH:130,1, C:11,1, Ca:509,4	-Babgulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) -Lekvárosbukta R (G, L, T) -Körte R S:3,6, E:1 204,0, ZS:20,2, T:0,1, F:42,0, CH:412,9, C:9,2, Ca:164,9
Uzsonna	-Tonhalkrémes teljes kiörlésű kenyér (G) -Kaliforniai paprika R S:0,0, E:438,0, ZS:2,4, T:0,2, F:42,1, CH:85,7, C:0,4, Ca:0,0	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Retek R S:0,0, E:378,0, ZS:4,5, T:0,0, F:33,9, CH:69,1, C:0,6, Ca:6,9	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R S:0,6, E:688,0, ZS:5,1, T:1,5, F:66,5, CH:129,1, C:0,8, Ca:8,7	-Mogyorókrémes teljes kiörlésűkeny. R (G) S:0,0, E:359,0, ZS:1,6, T:0,0, F:33,6, CH:71,6, C:1,8, Ca:0,0	-Kockasajt R (L) -Telj.kiő.kifli R (G, L) S:0,0, E:134,0, ZS:6,6, T:0,0, F:5,2, CH:21,0, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:10,0, E:2 014,0, ZS:52,2, T:0,5, F:156,3, CH:306,8, C:11,4, Ca:566,0	S:6,0, E:1 322,0, ZS:35,4, T:2,2, F:78,3, CH:185,5, C:3,4, Ca:298,3	S:6,1, E:1 564,0, ZS:38,0, T:3,2, F:102,0, CH:232,9, C:3,1, Ca:300,6	S:5,8, E:1 636,0, ZS:28,7, T:0,2, F:128,4, CH:213,9, C:13,0, Ca:549,4	S:4,1, E:2 074,0, ZS:41,6, T:0,9, F:109,1, CH:549,6, C:9,9, Ca:407,6

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: csillagfürt
P: puhatestűek