

<i>Bölcsődés</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) -Kenőmájas 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) - F.b.kenyér R (G) -Káposztás kocka R (G, T)  S:3,4, E:788,0, ZS:14,6, T:0,4, F:30,8, CH:129,5, C:1,0, Ca:76,3	-Zöldséges reszelt tésztaleves R (G, T, Z) -Fokhagymás apróhús R -Lencse főzelék R (G, M, L) - F.b.kenyér R (G)  S:4,1, E:402,0, ZS:13,3, T:1,6, F:45,2, CH:49,7, C:1,0, Ca:32,4	-Tejf.zöldbableves R (G, L) -Bácskai rizseshús R (Z, K) -Befőtt R - F.b.kenyér R (G)  S:2,6, E:395,0, ZS:10,1, T:2,0, F:12,6, CH:61,1, C:12,0, Ca:30,8	-Zöldséges farfelle R (Z, G, L, T) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Főtt burgonya R -Cékla R  S:1,4, E:365,0, ZS:2,8, T:0,1, F:18,5, CH:66,0, C:0,9, Ca:50,4	-Nyírségi gombóclevés R (G, L, T, Z) -Banán R -Csöröge R (G, L, T)  S:1,4, E:647,0, ZS:26,9, T:5,2, F:16,6, CH:79,2, C:1,4, Ca:122,3
<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:4,1, E:1 432,0, ZS:40,8, T:6,8, F:58,5, CH:201,6, C:21,7, Ca:373,4	S:4,5, E:1 125,0, ZS:27,5, T:1,8, F:95,6, CH:176,9, C:1,5, Ca:272,4	S:3,1, E:1 187,0, ZS:31,8, T:2,9, F:49,7, CH:435,3, C:14,9, Ca:279,4	S:3,6, E:1 625,0, ZS:16,7, T:0,1, F:120,9, CH:292,7, C:2,0, Ca:94,3	S:1,8, E:1 013,0, ZS:40,3, T:5,2, F:29,5, CH:132,6, C:1,4, Ca:461,3

## 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

<b>Bölcsődés</b> (1-3 év)	<b>Hétfő</b> 2021.11.15.	<b>Kedd</b> 2021.11.16.	<b>Szerda</b> 2021.11.17.	<b>Csütörtök</b> 2021.11.18.	<b>Péntek</b> 2021.11.19.
<b>Reggeli</b>	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Uborka R  S:0,5, E:488,0, ZS:10,4, T:1,0, F:39,9, CH:75,4, C:0,4, Ca:243,6	-Csokoládé shake (L) -Puffancs R (G, L, T)  S:0,2, E:324,0, ZS:11,3, T:0,1, F:11,9, CH:41,5, 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	-Gyümölcsstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtszelet (L) -Uborka R  S:0,5, E:580,0, ZS:6,4, T:0,0, F:52,7, CH:103,6, C:0,5, Ca:123,6	-Tej 2,8% R (L) -Főtt virsli R -Zsemle R (G)  S:2,1, E:609,0, ZS:45,9, T:0,0, F:43,9, CH:41,6, C:0,0, Ca:240,0
<b>Tízórai</b>	-Mandarin R  S:0,0, E:33,0, ZS:0,0, T:0,0, F:19,2, CH:13,2, C:7,8, Ca:0,0	-Tuc keksz S  S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, 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	-Joghurt R (L)  S:0,2, E:186,0, ZS:7,1, T:4,6, F:9,7, CH:21,0, C:20,6, 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
<b>Ebéd</b>	-Sertésragu leves R (Z, G, T, L) -Túrós csusza R (L, G, T)  S:1,6, E:765,0, ZS:24,2, T:1,6, F:37,0, CH:96,2, C:2,6, Ca:76,3	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Vagdalt pogácsa (tep) R (G, T) -Paradicsomos káp.főz. R (G) - F.b.kenyér R (G)  S:4,1, E:571,0, ZS:16,9, T:0,0, F:23,5, CH:86,8, C:4,6, Ca:69,1	-Csontleves H (Z, G, T, L) -Erdei gyümölcsös csirke mell R -Párolt rizs R  S:2,6, E:392,0, ZS:8,0, T:0,2, F:18,3, CH:61,0, C:0,1, Ca:37,1	-Fokhagyma krémleves R (G, T, L, Z) -Rántott sert. szelet (sütőben) R (G, T, L) -Burgonya püré R (L) -Csem.uborka R  S:1,6, E:470,0, ZS:18,9, T:2,2, F:23,2, CH:45,2, C:0,7, Ca:56,4	-Jókai bableves (G, T, L, Z, K, O, M) - F.b.kenyér R (G) -Ízes derelye R (G, T)  S:5,0, E:650,0, ZS:24,4, T:1,0, F:19,7, CH:84,0, C:0,9, Ca:30,9
<b>Uzsonna</b>	-Kakaós csiga 50 g -Körte R  S:0,0, E:112,0, ZS:0,0, T:0,0, F:3,6, CH:108,0, C:0,0, Ca:0,0	-Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Retek R  S:0,0, E:461,0, ZS:14,5, T:0,0, F:33,1, CH:65,4, C:0,3, Ca:5,0	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Paradicsom R  S:0,3, E:505,0, ZS:2,8, T:0,8, F:48,9, CH:97,2, C:0,6, Ca:3,4	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R  S:0,0, E:281,0, ZS:3,4, T:0,0, F:25,2, CH:51,5, C:0,4, Ca:0,0	-Sajtos croissant (G, L, T) -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
<b>Összesen</b>	S:2,1, E:1 398,0, ZS:34,6, T:2,6, F:99,7, CH:292,8, C:10,8, Ca:319,9	S:4,3, E:1 355,0, ZS:42,7, T:0,2, F:68,6, CH:193,7, C:6,5, Ca:314,0	S:3,2, E:1 272,0, ZS:27,6, T:0,9, F:78,6, CH:194,6, C:1,9, Ca:285,5	S:2,3, E:1 517,0, ZS:35,8, T:6,8, F:110,8, CH:221,3, C:22,2, Ca:180,0	S:7,1, E:1 382,0, ZS:70,3, T:1,0, F:64,0, CH:406,2, C:0,9, Ca:275,9

## 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