

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 S:0,7, E:186,0, ZS:8,8, T:0,3, F:10,6, CH:14,9, C:0,1, Ca:246,9	-Madártej shake (L) -Margarinos kalács R (G, L, T) S:0,1, E:169,0, ZS:5,8, T:0,0, F:6,8, CH:21,6, C:0,1, Ca:150,0	-Tej 2,8% R (L) -Kakaós rúd (G) S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Margarinos mézes t. k. kenyér (G, L) S:0,0, E:486,0, ZS:3,8, T:0,0, F:41,7, CH:201,2, C:0,6, Ca:0,0	-Ivólé db R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Retek R S:0,4, E:788,0, ZS:4,4, T:1,3, F:65,0, CH:409,1, C:0,7, Ca:6,9
Ebéd	-Szárnyasragu leves R (Z, G, T, L) -Grízteszta R (G, T) -Sárgabaracklekvár R S:2,6, E:840,0, ZS:30,4, T:0,1, F:25,7, CH:113,6, C:20,5, Ca:52,2	-Zöldségleves tészt. R (G, T, Z, L) -Fokhagymás apróhús R -Sárgaborsó főzelék R (G) - F.b.kenyér R (G) S:4,7, E:536,0, ZS:15,8, T:0,0, F:34,0, CH:67,2, C:0,0, Ca:48,8	-Gyümölcsleves R (G, L, T, M) -Rakott burg. kolb. R (T, L) -Csalamádé R 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	-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Töltött káposzta R (Z, K, L) - F.b.kenyér R (G) S:4,0, E:718,0, ZS:28,3, T:1,4, F:31,0, CH:81,0, C:3,4, Ca:50,6	-Frankfurti leves R (G, M, L, T, Z) -Sajtos pogácsa R (G, T, L) S:2,8, E:960,0, ZS:58,6, T:6,4, F:45,8, CH:87,7, C:2,1, Ca:200,5
Uzsonna	-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	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R S:0,6, E:480,0, ZS:5,0, T:1,5, F:45,6, CH:86,4, C:0,6, Ca:8,7	-Sajtos croissant (G, L, T) -Alma R S:0,0, E:37,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:0,8, C:0,0, Ca:6,6	-Vajkrém telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R S:0,0, E:375,0, ZS:4,5, T:0,0, F:33,6, CH:68,6, C:0,6, Ca:0,0	-Joghurt R (L) -Kifli R (G, 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
Összesen	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	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	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	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	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

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