

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.11.01.	Kedd 2021.11.02.	Szerda 2021.11.03.	Csütörtök 2021.11.04.	Péntek 2021.11.05.
Tízórai		-Kakaó R (L) -Kifli R (G, L)	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Retek R	-Gyümölcsstea R -Margarinos mézes t. k. kenyér (G, L)	-Tej 2,8% R (L) -Briós R (G, L, T)
		S:0,2, E:401,0, ZS:11,5, T:0,0, F:18,3, CH:53,6, C:0,0, Ca:292,2	S:0,6, E:812,0, ZS:11,6, T:1,3, F:71,8, CH:139,7, C:0,7, Ca:246,9	S:0,0, E:486,0, ZS:3,8, T:0,0, F:41,7, CH:201,2, C:0,6, Ca:0,0	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		-Daragaluska leves R (G, T, Z, L) -Csirkemell-rizottó (L)	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Sült virsli R -Finomfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)	-Almaleves R (G, L) -Rántott hal (sütőben) R (H, G, T, L) -Petr.burgonya R - Vörös káp. saláta R	-Kertészné leves R (G, T, Z, L) -Bolognai spagetti (G, T, L)
		S:3,4, E:529,0, ZS:16,1, T:0,0, F:30,1, CH:64,2, C:0,0, Ca:121,0	S:4,0, E:774,0, ZS:55,8, T:2,3, F:43,7, CH:59,9, C:1,0, Ca:29,0	S:5,7, E:681,0, ZS:18,7, T:2,5, F:24,2, CH:79,2, C:1,4, Ca:58,2	S:2,7, E:576,0, ZS:23,9, T:0,4, F:28,6, CH:60,1, C:3,2, Ca:126,5
Uzsonna		-Vajkrémes magvaskenyér R (L, G, S) -Paradicsom R	-Sajtosrúd R (G, L, T) -Ivólé db R	-Liga margarinos t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R	-Mini piskóta -Alma R
		S:0,0, E:67,0, ZS:4,4, T:0,0, F:1,2, CH:5,1, C:0,2, Ca:2,7	S:0,0, E:335,0, ZS:13,7, T:0,0, F:4,1, CH:299,1, C:0,0, Ca:0,0	S:0,6, E:480,0, ZS:5,0, T:1,5, F:45,6, CH:86,4, C:0,6, Ca:8,7	S:0,0, E:37,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:0,8, C:0,0, Ca:6,6
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:3,6, E:997,0, ZS:32,0, T:0,0, F:49,5, CH:122,9, C:0,3, Ca:415,9	S:4,6, E:1 922,0, ZS:81,1, T:3,7, F:119,6, CH:498,7, C:1,7, Ca:275,9	S:6,4, E:1 648,0, ZS:27,4, T:4,0, F:111,6, CH:366,7, C:2,6, Ca:66,9	S:2,9, E:922,0, ZS:34,9, T:0,4, F:40,7, CH:100,0, C:3,2, Ca:373,1

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.11.08.	Kedd 2021.11.09.	Szerda 2021.11.10.	Csütörtök 2021.11.11.	Péntek 2021.11.12.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Vénusz margarinós magvas kenyér (G, S) -Zalafelvágott R (O) -Retek R	-Tejeskávé R (L) -Vajas kifli R (G, L)	-Tej 2,8% R (L) -Kenőmájas t. k. kenyér (O, G) -Uborka R	-Gyümölcsstea R -Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G) -Z.paprika R	-Tej 2,8% R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T)
	S:0,6, E:246,0, ZS:14,3, T:2,5, F:10,3, CH:18,1, C:0,1, Ca:246,9	S:0,2, E:400,0, ZS:12,1, T:0,0, F:18,0, CH:52,3, C:0,0, Ca:240,0	S:0,5, E:507,0, ZS:10,1, T:1,1, F:41,7, CH:80,1, C:0,5, Ca:245,4	S:0,8, E:511,0, ZS:4,1, T:0,0, F:46,1, CH:95,6, C:0,7, Ca:30,9	S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0
Ebéd	-Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) -Káposztás kocka R (G, T)	-Reszelt tésztaleves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Fokhagymás apróhús R -Lencse főzelék R (G, M, L) - F.b.kenyér R (G)	-Tejf.zöldbaleves R (G, L) - F.b.kenyér R (G) -Bácskai rizseshús R (Z, K) -Befőtt R	-Zöldséges farfelle R (Z, G, L, T) -Sült csirkecomb R (M) -Burgonya püré R (L) -Ecetes cékla kg	-Nyírségi gombóclevés R (G, L, T, Z) -Sajtos pogácsa R (G, T, L) -Banán R
	S:4,5, E:1 032,0, ZS:19,0, T:0,5, F:40,2, CH:170,4, C:1,3, Ca:99,1	S:5,4, E:536,0, ZS:17,8, T:2,1, F:58,8, CH:65,3, C:1,4, Ca:20,1	S:4,5, E:770,0, ZS:20,2, T:2,5, F:28,5, CH:114,0, C:18,1, Ca:45,8	S:1,6, E:488,0, ZS:9,4, T:0,1, F:25,5, CH:73,5, C:1,0, Ca:91,5	S:2,5, E:834,0, ZS:28,2, T:3,9, F:26,4, CH:112,2, C:1,4, Ca:300,6
Uzsonna	-Joghurt R (L) -Kifli R (G, L)	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Z.paprika R	-Croissant R (G, L, T) -Alma R	-Zsíros kenyér (G) -Lilahagyma R	-Magvas rúd R (G, L, T, S) -Kockasajt 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	S:0,0, E:429,0, ZS:1,0, T:0,0, F:42,1, CH:86,5, C:0,4, Ca:4,2	S:0,0, E:291,0, ZS:12,3, T:0,0, F:4,3, CH:31,6, C:2,5, Ca:6,6	S:2,1, E:1 137,0, ZS:14,5, T:0,0, F:90,4, CH:206,4, C:0,8, Ca:25,9	S:0,2, E:133,0, ZS:6,2, T:0,0, F:4,9, CH:21,0, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:5,3, E:1 598,0, ZS:41,4, T:7,6, F:64,3, CH:235,0, C:22,0, Ca:398,2	S:5,7, E:1 365,0, ZS:30,9, T:2,1, F:118,9, CH:204,1, C:1,8, Ca:264,3	S:5,0, E:1 568,0, ZS:42,6, T:3,7, F:74,4, CH:225,7, C:21,1, Ca:297,8	S:4,5, E:2 136,0, ZS:27,9, T:0,1, F:162,1, CH:375,5, C:2,4, Ca:148,3	S:2,9, E:1 105,0, ZS:41,6, T:3,9, F:38,1, CH:143,9, C:1,4, Ca:540,6

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