

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.11.07.	Kedd 2022.11.08.	Szerda 2022.11.09.	Csütörtök 2022.11.10.	Péntek 2022.11.11.
Tízórai	-Gyümölcsstea R -Sajtszelet (L) -Delmamarg.f.b.kenyér R (G) -Uborka R	-Kakaó R (L) -Zsemle R (G)	-Tej 2,8% R (L) -Csirkemellsonka R -Flóra margarinós t. k. kenyér (G) -Paradicsom R	-Tej 2,8% R (L) -Csicseriborókrém (M) - F.b.kenyér R (G) -Uborka R	-Tej 2,8% R (L) -Briós R (G, L, T)
	S:1,1, E:316,0, ZS:12,2, T:0,0, F:14,1, CH:35,2, C:0,0, Ca:196,1	S:0,2, E:319,0, ZS:7,9, T:0,0, F:12,4, CH:48,2, C:0,0, Ca:240,0	S:0,8, E:264,0, ZS:8,4, T:0,3, F:51,8, CH:97,7, C:0,5, Ca:242,7	S:1,0, E:359,0, ZS:12,7, T:0,0, F:15,2, CH:42,6, C:0,9, Ca:256,1	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	-Zöldséges karfiol leves R (Z, G, T, L) -Csibe stefánia R (T) -Burgonya főzelék R (G, L)	-Legényfogó leves R (G, T, Z, L, M) -Káposztás kocka R (G, T)	-Reszelt tésztaleves R (G, T) -Tejszínes kukoricás ragu (G, L) -Párolt rizs R	-Sajtkrémleves (G, L) -Makói sertésszelet (Z, K) -Főtt burgonya R	-Daragaluska leves R (G, T, Z) -Bakonyi sertés apró R (G, L) -Főtt tészta R (G, T)
	S:1,6, E:433,0, ZS:16,4, T:2,5, F:11,2, CH:55,8, C:0,4, Ca:75,0	S:0,9, E:449,0, ZS:16,1, T:2,0, F:17,5, CH:54,3, C:0,5, Ca:67,7	S:1,6, E:458,0, ZS:10,1, T:0,1, F:12,4, CH:76,3, C:0,0, Ca:75,2	S:10,9, E:621,0, ZS:21,4, T:0,0, F:42,0, CH:61,5, C:0,0, Ca:167,1	S:1,4, E:1 287,0, ZS:32,7, T:3,3, F:50,6, CH:190,8, C:1,2, Ca:55,5
Uzsonna	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Retek R	-Szendvics sonka -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Z.paprika R	-Mese keksz erdei gyümölcsös R (G, L, F, O, D, S) -Alma R	-Sajtkrém t. k. kenyér R (G, L) -Z.paprika R	-Szívecske joghurt (L) -Telj.kiő.kifli R (G, L)
	S:0,5, E:152,0, ZS:5,6, T:0,0, F:42,3, CH:86,2, C:0,7, Ca:6,9	S:0,7, E:159,0, ZS:2,9, T:0,0, F:42,2, CH:86,6, C:0,4, Ca:4,2	S:0,2, E:225,0, ZS:7,3, T:3,4, F:3,1, CH:25,4, C:9,1, Ca:4,8	S:0,4, E:136,0, ZS:5,4, T:0,0, F:34,4, CH:69,6, C:0,3, Ca:4,2	S:0,1, E:218,0, ZS:4,1, T:1,8, F:8,3, CH:36,1, C:14,9, Ca:0,0
Összesen	S:3,2, E:901,0, ZS:34,3, T:2,5, F:67,5, CH:177,3, C:1,1, Ca:278,0	S:1,8, E:927,0, ZS:26,8, T:2,0, F:72,1, CH:189,0, C:0,9, Ca:311,9	S:2,6, E:948,0, ZS:25,8, T:3,8, F:67,4, CH:199,4, C:9,6, Ca:322,7	S:12,4, E:1 116,0, ZS:39,5, T:0,0, F:91,6, CH:173,7, C:1,2, Ca:427,4	S:1,8, E:1 813,0, ZS:47,9, T:5,0, F:70,5, CH:265,8, C:16,1, Ca:295,5

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

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.11.14.	Kedd 2022.11.15.	Szerda 2022.11.16.	Csütörtök 2022.11.17.	Péntek 2022.11.18.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Zöldséges felv. R (O) -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Retek R S:0,9, E:299,0, ZS:12,7, T:1,0, F:51,3, CH:96,9, C:0,5, Ca:249,1	-Tejeskávét R (L) -Ligamargarinos kalács R (G, L, T) S:0,2, E:424,0, ZS:16,6, T:0,0, F:17,9, CH:49,0, C:0,3, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Sajtoskifli R (G) S:0,3, E:251,0, ZS:8,3, T:0,0, F:10,0, CH:31,4, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Margarinos mézes f.b. kenyér (G) S:1,0, E:334,0, ZS:10,5, T:0,0, F:14,2, CH:52,1, C:0,0, Ca:253,3	-Tej 2,8% R (L) -Főtt tojás R (T) -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Uborka R S:0,7, E:365,0, ZS:17,2, T:0,0, F:57,1, CH:97,2, C:0,4, Ca:269,4
Ebéd	-Tárkonyos sert. ragulev. R (G, L, T, Z) -Mákos metélt R (G, T) S:1,1, E:786,0, ZS:26,8, T:2,3, F:30,8, CH:101,7, C:0,9, Ca:262,7	-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Sült baromfi pálcika R -Zöldborsófőzelék R (G, L) S:1,8, E:539,0, ZS:40,1, T:2,3, F:25,6, CH:43,9, C:0,8, Ca:11,1	-Csontleves H (Z, G, T) -Lenmagos sert. szelet (sütőben) R (G, T) -Kurkumás rizs R -Csem.uborka R S:2,5, E:605,0, ZS:16,5, T:0,3, F:28,7, CH:74,4, C:0,7, Ca:35,6	-Káposzta leves R (G, L, T, Z) -Csirke paprikás R (Z, K, L, G, T, O) -Bulgur R (G) S:1,4, E:481,0, ZS:25,7, T:2,7, F:179,1, CH:50,2, C:0,6, Ca:53,1	-Köménymaglevés R (G, L, T, Z) -Pirított s.máj R -Petr.burgonya R -Ecetes cékla kg S:2,2, E:470,0, ZS:15,8, T:0,0, F:23,0, CH:57,4, C:0,0, Ca:39,1
Uzsonna	-Tonhalkrémes f. b. kenyér (G) -Z.paprika R S:0,6, E:160,0, ZS:2,9, T:0,2, F:6,0, CH:26,7, C:0,0, Ca:14,9	-Zalafelvágott R (O) -Liga margarinos t. k. kenyér (G) -Uborka R S:0,7, E:165,0, ZS:6,1, T:1,3, F:44,3, CH:86,5, C:0,5, Ca:5,4	-Vajkrémes tej.kiőr.kenyér R (G, L) -Paradicsom R S:0,5, E:156,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,3, CH:87,0, C:0,7, Ca:2,7	-Kockasajt R (L) -Magvas rúd R (G, L, T, S) S:0,2, E:117,0, ZS:2,0, T:0,0, F:3,5, CH:20,8, C:0,0, Ca:0,0	-Müzliszelet R (F, D, G, L, O, S) -Körte R S:0,0, E:394,0, ZS:4,2, T:0,0, F:11,9, CH:301,8, C:1,7, Ca:0,0
Összesen	S:2,6, E:1 245,0, ZS:42,4, T:3,6, F:88,1, CH:225,4, C:1,5, Ca:526,7	S:2,7, E:1 129,0, ZS:62,8, T:3,6, F:87,8, CH:179,4, C:1,6, Ca:256,5	S:3,2, E:1 012,0, ZS:30,5, T:0,3, F:81,0, CH:192,8, C:1,4, Ca:278,3	S:2,6, E:932,0, ZS:38,2, T:2,7, F:196,8, CH:123,1, C:0,6, Ca:306,4	S:2,8, E:1 229,0, ZS:37,3, T:0,0, F:92,0, CH:456,4, C:2,1, Ca:308,5

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