

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.11.15.	Kedd 2021.11.16.	Szerda 2021.11.17.	Csütörtök 2021.11.18.	Péntek 2021.11.19.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Uborka R <i>S:0,6, E:605,0, ZS:11,5, T:1,3, F:51,0, CH:97,0, C:0,5, Ca:245,4</i>	-Csokoládé shake (L) -Puffancs R (G, L, T) <i>S:0,2, E:324,0, ZS:11,3, T:0,1, F:11,9, CH:41,5, C:1,6, Ca:240,0</i>	-Tej 2,8% R (L) -Pizzáscsiga R (G, L, T) <i>S:0,2, E:347,0, ZS:16,7, T:0,0, F:11,0, CH:35,8, C:1,2, Ca:240,0</i>	-Gyümölcsstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtszelet (L) -Uborka R <i>S:0,7, E:784,0, ZS:9,5, T:0,0, F:71,2, CH:137,7, C:0,6, Ca:185,4</i>	-Tej 2,8% R (L) -Főtt virsli R -Zsemle R (G) <i>S:2,7, E:715,0, ZS:58,6, T:0,0, F:54,5, CH:41,6, C:0,0, Ca:240,0</i>
Ebéd	-Sertésragu leves R (Z, G, T, L) -Túrós csusza R (L, G, T) <i>S:2,1, E:1 004,0, ZS:31,7, T:2,2, F:48,1, CH:126,9, C:3,5, Ca:99,8</i>	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Vagdalt pogácsa (tep) R (G, T) -Paradicsomos káp.főz. R (G) - F.b.kenyér R (G) <i>S:5,2, E:744,0, ZS:21,3, T:0,0, F:33,7, CH:114,6, C:5,6, Ca:90,5</i>	-Csontleves H (Z, G, T, L) -Erdei gyümölcsös csirkemell R -Párolt rizs R <i>S:3,3, E:506,0, ZS:10,9, T:0,2, F:26,0, CH:75,0, C:0,1, Ca:39,9</i>	-Fokhagyma krémleves R (G, T, L, Z) -Rántott sert. szelet (sütőben) R (G, T, L) -Burgonya püré R (L) -Csem.uborka R <i>S:2,1, E:634,0, ZS:25,3, T:2,8, F:32,1, CH:60,5, C:1,1, Ca:75,8</i>	-Jókai bableves (G, T, L, Z, K, O, M) - F.b.kenyér R (G) -Ízes derelye R (G, T) <i>S:6,5, E:847,0, ZS:31,5, T:1,3, F:25,5, CH:110,6, C:1,2, Ca:39,3</i>
Uzsonna	-Kakaós csiga 50 g -Körte R <i>S:0,0, E:275,0, ZS:0,0, T:0,0, F:8,8, CH:264,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Sajtkrém tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Retek R <i>S:0,0, E:615,0, ZS:19,4, T:0,0, F:44,1, CH:87,2, C:0,4, Ca:6,9</i>	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Paradicsom R <i>S:0,6, E:692,0, ZS:5,1, T:1,5, F:66,5, CH:129,8, C:0,8, Ca:6,0</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>	-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>
Összesen	<i>S:2,7, E:1 884,0, ZS:43,1, T:3,5, F:107,9, CH:488,0, C:4,0, Ca:345,2</i>	<i>S:5,4, E:1 683,0, ZS:52,0, T:0,2, F:89,8, CH:243,2, C:7,6, Ca:337,5</i>	<i>S:4,2, E:1 545,0, ZS:32,7, T:1,7, F:103,5, CH:240,6, C:2,1, Ca:285,9</i>	<i>S:2,9, E:1 794,0, ZS:39,3, T:2,8, F:136,9, CH:266,9, C:2,2, Ca:261,2</i>	<i>S:9,2, E:1 600,0, ZS:90,1, T:1,3, F:80,5, CH:153,0, C:1,2, Ca:285,9</i>

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