

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.11.21.	Kedd 2022.11.22.	Szerda 2022.11.23.	Csütörtök 2022.11.24.	Péntek 2022.11.25.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Párizsi R (O) -Liga margarinós f.b. kenyér (G) -Z.paprika R S:0,8, E:346,0, ZS:12,9, T:0,0, F:15,0, CH:37,3, C:0,2, Ca:254,9	-Kakaó R (L) -Vajas kifli R (G, L) S:0,2, E:282,0, ZS:9,0, T:0,0, F:10,8, CH:38,1, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Körözött R (L) -Teljes kiőrlésű zsemle S:0,2, E:119,0, ZS:4,3, T:0,3, F:8,8, CH:10,5, C:2,0, Ca:42,7	-Tej 2,8% R (L) -Gabonagolyó R (G) S:0,2, E:202,0, ZS:9,6, T:0,0, F:8,0, CH:20,6, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O) -Retek R S:1,0, E:296,0, ZS:13,8, T:0,8, F:53,2, CH:97,8, C:0,5, Ca:246,9
Ebéd	-Frankfurti leves R (G, L, M) -Burgonyás tészta R (G, T) S:1,3, E:692,0, ZS:31,2, T:2,8, F:28,2, CH:89,1, C:0,6, Ca:67,4	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K) -Sertéspörkölt R -Sz.babfőzelék R (G, L) S:1,7, E:627,0, ZS:22,3, T:2,5, F:30,3, CH:73,2, C:0,4, Ca:81,7	-Tojásleves R (T, G) -Sült csirkecomb R -Zöldséges bulgur R (G) S:2,1, E:379,0, ZS:19,6, T:0,1, F:216,4, CH:45,1, C:0,0, Ca:12,5	-Reszelt tésztaleves R (G, T) -Töltött káposzta R (Z, K, L, G, T, O) - F.b.kenyér R (G) S:2,2, E:592,0, ZS:23,2, T:1,4, F:27,7, CH:64,6, C:1,1, Ca:46,0	-Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) -Lekvárosbukta R (G, L, T) S:1,1, E:574,0, ZS:20,9, T:0,1, F:21,2, CH:72,6, C:0,2, Ca:41,1
Uzsonna	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Uborka R S:0,5, E:153,0, ZS:5,6, T:0,0, F:42,3, CH:86,3, C:0,7, Ca:5,4	-Zalafelvágott R (O) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Paradicsom R S:0,7, E:168,0, ZS:6,2, T:1,3, F:44,3, CH:87,2, C:0,5, Ca:2,7	-T. k. keksz erdei gyümölcsös (G, F, Z, D) -Alma R S:9,2, E:137,0, ZS:3,2, T:1,6, F:2,0, CH:14,6, C:4,6, Ca:4,8	-Flóra margarinós t. k. kenyér (G) -Z.paprika R S:0,4, E:103,0, ZS:0,3, T:0,0, F:42,0, CH:86,4, C:0,4, Ca:4,2	-Sajtkrémes f.b.kenyér R (L, G) -Uborka R S:0,7, E:188,0, ZS:5,8, T:0,0, F:6,3, CH:26,3, C:0,0, Ca:16,1
Összesen	S:2,5, E:1 191,0, ZS:49,7, T:2,8, F:85,5, CH:212,7, C:1,5, Ca:327,7	S:2,6, E:1 078,0, ZS:37,4, T:3,8, F:85,4, CH:198,6, C:0,9, Ca:324,4	S:11,5, E:635,0, ZS:27,1, T:2,0, F:227,2, CH:70,3, C:6,7, Ca:59,9	S:2,8, E:897,0, ZS:33,1, T:1,4, F:77,8, CH:171,6, C:1,5, Ca:290,2	S:2,7, E:1 058,0, ZS:40,5, T:0,9, F:80,7, CH:196,8, C:0,7, Ca:304,1

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.11.28.	Kedd 2022.11.29.	Szerda 2022.11.30.	Csütörtök 2022.12.01.	Péntek 2022.12.02.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Zöldséges felv. R (O) -Delma margarinós 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	-Csokoládé shake (L) -Fatörzs kifli (G, L, T) S:0,2, E:272,0, ZS:7,5, T:0,1, F:7,1, CH:13,1, C:1,6, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G) -Uborka R S:0,9, E:292,0, ZS:11,5, T:0,0, F:52,1, CH:97,3, C:0,7, Ca:253,7	-Tej 2,8% R (L) -Kifli R (G, L) S:0,2, E:297,0, ZS:8,2, T:0,0, F:11,0, CH:36,2, C:0,0, Ca:292,2	-Gyümölcs tea R -Sajtszelet (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Uborka R S:0,9, E:274,0, ZS:11,3, T:0,0, F:50,5, CH:95,1, C:0,4, Ca:185,4
Ebéd	-Májgaluska leves R (G, T, Z, L) -Grízes tészta R (G, T) -Sárgabarack R S:1,2, E:728,0, ZS:25,8, T:0,4, F:23,3, CH:98,1, C:0,1, Ca:63,7	-Hamis gulyásleves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Csibefásírt (tep) R (T, G) -Finomfőzelék R (G, L) S:1,9, E:339,0, ZS:11,9, T:2,5, F:10,2, CH:45,9, C:0,4, Ca:51,5	-Brokkoli krémlev. R (G, L) -Rántott hal (sütőben) R (H, G, T) -Burgonya püré R (L) -Csem.uborka R S:1,3, E:488,0, ZS:15,0, T:1,6, F:12,8, CH:64,4, C:2,3, Ca:19,3	-Gyümölcs leves R (G, L) -Rizseshús R (Z, K) -Ecetes cékla kg S:1,0, E:458,0, ZS:12,0, T:2,5, F:15,6, CH:60,4, C:9,5, Ca:9,8	-Köménymaglev. R (G, L, T, Z) -Rakott sav.káposzta R (G, Z, K, L, T, O) -F.b.kenyér R (G) S:3,9, E:531,0, ZS:17,9, T:2,9, F:17,6, CH:72,3, C:0,6, Ca:27,9
Uzsonna	-Sajtkrém f.b.kenyér R (L, G) -Uborka R S:0,7, E:188,0, ZS:5,8, T:0,0, F:6,3, CH:26,3, C:0,0, Ca:16,1	-Zalafelvágott R (O) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Z.paprika R S:0,7, E:168,0, ZS:6,2, T:1,3, F:44,4, CH:86,9, C:0,5, Ca:4,2	-Flóra margarinós f.b.kenyér R (G) -Paradicsom R S:0,6, E:140,0, ZS:0,6, T:0,0, F:5,5, CH:26,8, C:0,0, Ca:13,4	-Vajkrém telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Z.paprika R S:0,5, E:155,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,4, CH:86,7, C:0,7, Ca:4,2	-Zebra croissant -Alma R S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:0,6, C:0,0, Ca:4,8
Összesen	S:2,8, E:1 215,0, ZS:44,2, T:1,5, F:80,9, CH:221,4, C:0,6, Ca:328,9	S:2,8, E:778,0, ZS:25,6, T:3,9, F:61,7, CH:146,0, C:2,5, Ca:295,7	S:2,8, E:920,0, ZS:27,2, T:1,6, F:70,4, CH:188,5, C:2,9, Ca:286,4	S:1,7, E:910,0, ZS:25,9, T:2,5, F:68,9, CH:183,3, C:10,3, Ca:306,2	S:4,8, E:851,0, ZS:29,1, T:2,9, F:68,4, CH:168,0, C:1,0, Ca:218,1

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
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek