

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.
<b>Reggeli</b>	-Birsalma-eper tea -Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Erdei gyümölcsös tea -Margarin(Ewa)-20% (L) -Teljeskiörlésű zsemle (G) -Zöldpaprika	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Citromos tea -Rántotta (T) -Kígyóuborka	-Gyümölcs tea -Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)
	S:0,8, E:267,0, ZS:16,4, T:0,9, F:6,3, CH:22,5, C:7,5, Ca:65,7	S:1,7, E:328,0, ZS:4,4, T:1,3, F:10,7, CH:59,0, C:5,9, Ca:1,3	S:0,5, E:304,0, ZS:11,6, T:5,9, F:10,6, CH:37,9, C:19,3, Ca:258,0	S:0,5, E:60,0, ZS:3,5, T:0,0, F:3,3, CH:2,9, C:2,0, Ca:7,9	S:1,6, E:182,0, ZS:4,8, T:0,8, F:9,8, CH:23,2, C:7,2, Ca:72,3
<b>Tízórai</b>	-Ananászlé	-Málna tea	-Almalé	-Narancslé-100%	-Citromos tea
	S:0,0, E:63,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:15,0, C:15,0, Ca:0,0	S:0,0, E:23,0, ZS:0,3, T:0,1, F:0,3, CH:5,1, C:5,0, Ca:0,2	S:0,0, E:70,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:17,1, C:17,1, Ca:0,0	S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:13,4, C:13,4, Ca:0,0	S:0,0, E:12,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:2,2, C:2,0, Ca:0,4
<b>Ebéd</b>	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) -Alma	-Tejfölös gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Kakaóscsiga (G, L, T)	-Zeller leves (Z, G, T, O, M) -Tarhonyáshús (Z, M, G, O) -Cékla -Banán	-Erőleves (Z, M, G, T) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli -Körte	-Mexikói leves (Z, G) -Csirkepaprikás (L) -Tészta köret (G, T) -Mandarin
	S:1,1, E:499,0, ZS:19,8, T:1,3, F:22,6, CH:55,4, C:10,4, Ca:117,8	S:1,2, E:551,0, ZS:26,4, T:0,0, F:9,6, CH:70,0, C:21,2, Ca:80,6	S:0,7, E:273,0, ZS:0,8, T:0,3, F:15,0, CH:58,4, C:21,7, Ca:117,9	S:0,5, E:569,0, ZS:28,9, T:1,4, F:15,9, CH:57,6, C:12,6, Ca:44,6	S:2,1, E:518,0, ZS:16,8, T:2,3, F:23,5, CH:69,3, C:2,1, Ca:20,6
<b>Uzsonna</b>	-Vaníliás túró desszert Mancsórjáratos (L)	-Natúr sajtkrém (L) -Teljeskiörlésű kifli (G)	-Vita Tigris gyümölcslepüre 100% gyümölcslepüre	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika	-Lotti tejszelet (L)
	S:0,1, E:93,0, ZS:2,6, T:1,7, F:4,9, CH:12,7, C:10,9, Ca:180,0	S:1,7, E:295,0, ZS:3,2, T:1,5, F:10,2, CH:52,6, C:1,0, Ca:50,0	S:0,0, E:60,0, ZS:0,5, T:0,0, F:0,5, CH:14,2, C:13,8, Ca:0,0	S:1,3, E:314,0, ZS:6,7, T:0,7, F:12,8, CH:48,6, C:1,6, Ca:5,6	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:1,9, E:922,0, ZS:38,8, T:3,9, F:33,9, CH:105,6, C:43,9, Ca:363,6	S:4,6, E:1 198,0, ZS:34,4, T:2,9, F:30,8, CH:186,8, C:33,1, Ca:132,2	S:1,3, E:708,0, ZS:12,9, T:6,2, F:26,1, CH:127,6, C:71,9, Ca:375,8	S:2,3, E:998,0, ZS:39,2, T:2,1, F:31,9, CH:122,6, C:29,5, Ca:58,0	S:3,6, E:712,0, ZS:21,6, T:3,1, F:33,8, CH:94,8, C:11,2, Ca:93,3

## 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

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.
<b>Reggeli</b>	-Málna tea -Sertéspárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Kávé instant Maci (G, L) -Natúr vajkrém -Sajtos kifli (G, L) -Zöldpaprika	-Gyümölcs tea -Zabkása (L, G)	-Szilvás tea -Bundás kenyér (G, T)	-Tej (L) -Briós (G, L, T)
	S:2,8, E:347,0, ZS:21,5, T:8,0, F:14,9, CH:23,5, C:7,3, Ca:65,7	S:1,9, E:560,0, ZS:16,3, T:7,0, F:19,9, CH:82,0, C:31,6, Ca:241,4	S:0,0, E:171,0, ZS:4,3, T:2,0, F:6,7, CH:25,4, C:14,9, Ca:124,5	S:0,0, E:25,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,2, CH:5,5, C:4,7, Ca:0,5	S:0,0, E:458,0, ZS:13,1, T:3,4, F:15,5, CH:67,0, C:9,2, Ca:240,0
<b>Tízórai</b>	-Szilvás tea	-Almalé	-Ananászlé	-Meggyes tea	-Happy Day100%multivitamin
	S:0,0, E:20,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:4,8, C:4,7, Ca:0,2	S:0,0, E:70,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:17,1, C:17,1, Ca:0,0	S:0,0, E:63,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:15,0, C:15,0, Ca:0,0	S:0,0, E:25,0, ZS:0,7, T:0,1, F:0,7, CH:5,5, C:5,4, Ca:0,2	S:0,0, E:200,0, ZS:0,4, T:0,4, F:1,2, CH:45,6, C:44,0, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Panírozott dínók (G, L, T, Z, O, M, S) -Alma	-Meggye leves (L, G, T, Z, O, M, S) -Bazsalikomos csirkemáj (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Tört burgonya -Mandarin	-Tavaszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Bakonyi sertés tokány (Z, M, L, G) -Párolt rizs -Banán	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Rakott burgonya (T, L)	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Almás Fahéjas Gombóc (G)
	S:0,9, E:588,0, ZS:7,9, T:0,7, F:14,7, CH:58,0, C:2,0, Ca:171,2	S:1,0, E:428,0, ZS:10,0, T:1,3, F:16,1, CH:65,0, C:12,9, Ca:51,3	S:1,1, E:642,0, ZS:26,4, T:2,3, F:28,6, CH:78,9, C:14,9, Ca:130,7	S:1,8, E:450,0, ZS:20,2, T:1,8, F:15,4, CH:46,8, C:4,7, Ca:55,9	S:0,0, E:146,0, ZS:7,7, T:0,5, F:9,1, CH:9,9, C:1,3, Ca:16,9
<b>Uzsonna</b>	-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Kinder Pingui (G, L, T, O)	-Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt trappista sajt (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L)	-Sonkás kockasajt -Korpás rúd (G)
	S:0,8, E:144,0, ZS:4,7, T:2,2, F:4,1, CH:19,2, C:2,3, Ca:65,7	S:0,1, E:134,0, ZS:8,5, T:5,4, F:1,6, CH:12,5, C:10,4, Ca:0,0	S:1,3, E:211,0, ZS:10,1, T:5,3, F:11,3, CH:17,2, C:2,1, Ca:245,5	S:0,1, E:80,0, ZS:1,0, T:0,0, F:2,4, CH:14,4, C:0,7, Ca:97,7	S:1,2, E:237,0, ZS:1,0, T:0,2, F:8,4, CH:47,0, C:1,4, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:4,5, E:1 099,0, ZS:34,2, T:11,0, F:33,7, CH:105,5, C:16,3, Ca:302,8	S:3,1, E:1 192,0, ZS:34,7, T:13,7, F:37,6, CH:176,6, C:71,9, Ca:292,6	S:2,5, E:1 086,0, ZS:40,7, T:9,5, F:46,6, CH:136,5, C:46,8, Ca:500,7	S:1,9, E:581,0, ZS:22,1, T:1,9, F:18,7, CH:72,2, C:15,5, Ca:154,3	S:1,3, E:1 041,0, ZS:22,2, T:4,5, F:34,2, CH:169,5, C:55,9, Ca:256,9

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	