

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.
Tízórai	-Birsalma-eper tea -Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Erdei gyümölcsös tea -Margarin(Ewa)-20% (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Citromos tea -Rántotta (T) -Kígyóuborka -Zöldpaprika	-Gyümölcs tea -Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
	S:0,9, E:322,0, ZS:19,8, T:1,2, F:7,6, CH:26,7, C:8,1, Ca:82,2	S:1,7, E:338,0, ZS:5,1, T:1,5, F:10,9, CH:59,6, C:5,9, Ca:1,7	S:0,6, E:343,0, ZS:13,1, T:6,5, F:11,5, CH:43,2, C:20,1, Ca:261,3	S:0,7, E:94,0, ZS:4,9, T:0,0, F:5,2, CH:6,0, C:2,5, Ca:11,0	S:2,0, E:226,0, ZS:6,3, T:1,0, F:12,6, CH:27,7, C:7,6, Ca:91,0
Ebéd	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G)	-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	-Erdész gulyás (Z, M, G, T) -Rizsfelfújt (L, T, G)	-Gombaleves (G, T) -Csirkepaprikás (L) -Tészta köret (G, T)
	S:1,3, E:556,0, ZS:23,1, T:1,6, F:24,0, CH:58,5, C:13,1, Ca:141,3	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:1,2, E:478,0, ZS:9,1, T:0,4, F:20,0, CH:75,9, C:14,1, Ca:30,3	S:0,3, E:479,0, ZS:16,3, T:3,9, F:17,3, CH:64,7, C:23,9, Ca:174,8	S:2,0, E:554,0, ZS:20,9, T:2,6, F:27,6, CH:64,6, C:3,4, Ca:29,8
Uzsonna	-Krém túró, mazsolás, vaniliás (L)	-Natúr sajtkrém (L) -Teljeskiőrlésű kifli (G)	-Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O)	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika	-Lotti tejszelet (L) -Alma
	S:0,0, E:228,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:20,6, C:14,8, Ca:60,3	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:34,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:4,2, C:1,1, Ca:0,0	S:1,3, E:334,0, ZS:8,1, T:0,9, F:13,7, CH:49,3, C:1,6, Ca:6,8	S:0,0, E:57,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,3, CH:15,2, C:0,0, Ca:11,5
Összesen	S:2,3, E:1 106,0, ZS:51,8, T:2,8, F:46,7, CH:105,8, C:36,0, Ca:283,7	S:4,6, E:1 184,0, ZS:34,7, T:3,0, F:30,7, CH:182,2, C:28,1, Ca:132,3	S:1,9, E:854,0, ZS:23,7, T:6,9, F:32,1, CH:123,3, C:35,3, Ca:291,7	S:2,3, E:907,0, ZS:29,3, T:4,8, F:36,2, CH:120,0, C:28,0, Ca:192,6	S:4,0, E:837,0, ZS:27,4, T:3,6, F:40,5, CH:107,5, C:11,0, Ca:132,3

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.
Tízórai	-Málna tea -Sertéspárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Meggyes tea -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:3,9, E:482,0, ZS:31,4, T:11,9, F:21,2, CH:28,5, C:7,9, Ca:82,2	S:1,9, E:397,0, ZS:11,4, T:3,7, F:14,8, CH:58,8, C:7,7, Ca:1,5	S:0,0, E:208,0, ZS:5,3, T:2,5, F:8,2, CH:30,4, C:17,4, Ca:155,5	S:2,0, E:334,0, ZS:10,3, T:0,2, F:11,8, CH:46,6, C:6,0, Ca:16,2	S:0,0, E:486,0, ZS:14,5, T:4,3, F:17,0, CH:69,3, C:11,5, Ca:300,0
Ebéd	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült kolbász	-Meggyleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Bazsalikomos csirkemáj (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Hagymás tört burgonya (Z, M)	-Tavaszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Bakonyi sertés tokány (Z, M, L, G) -Párolt rizs	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Rakott burgonya (T, L)	-Lencsegulyás (G, T) -Almás Fahéjas Gombóc (G)
	S:1,6, E:602,0, ZS:31,8, T:0,0, F:26,8, CH:48,5, C:2,2, Ca:224,5	S:1,4, E:504,0, ZS:13,2, T:1,6, F:20,6, CH:70,1, C:16,8, Ca:67,8	S:1,4, E:730,0, ZS:33,6, T:2,8, F:24,2, CH:79,9, C:4,9, Ca:40,5	S:2,3, E:589,0, ZS:26,5, T:2,4, F:20,3, CH:61,0, C:6,1, Ca:73,8	S:0,0, E:335,0, ZS:15,1, T:0,7, F:17,8, CH:28,4, C:1,5, Ca:38,9
Uzsonna	-Görög joghurt kekszes (G, L, T, F, D)	-Kinder Pingui (G, L, T, O)	-Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt trappista sajt (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L)	-Sonkás kockasajt -Korpás rúd (G)
	S:0,0, E:1,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,0, CH:0,1, C:0,1, Ca:0,0	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:1,7, E:273,0, ZS:13,3, T:7,0, F:14,8, CH:21,5, C:2,6, Ca:321,9	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
Összesen	S:5,5, E:1 084,0, ZS:63,2, T:12,0, F:48,0, CH:77,2, C:10,2, Ca:306,7	S:3,4, E:1 035,0, ZS:33,0, T:10,7, F:37,0, CH:141,4, C:34,9, Ca:69,3	S:3,2, E:1 211,0, ZS:52,3, T:12,3, F:47,2, CH:131,8, C:24,9, Ca:518,0	S:4,3, E:1 003,0, ZS:37,8, T:2,6, F:34,4, CH:122,0, C:12,7, Ca:187,8	S:1,2, E:1 058,0, ZS:30,6, T:5,1, F:43,2, CH:144,7, C:14,4, Ca:338,9

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: szulfitek, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek