

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2020.11.16.	Kedd 2020.11.17.	Szerda 2020.11.18.	Csütörtök 2020.11.19.	Péntek 2020.11.20.
<b>Tízórai</b>	- Bagett (G, L, T) - Túró Rudi (L, F, O, D) - Gyümölcsstea	- Sajtos kifli (G, L, T) - Kakaó (L)	- Müzli szelet (G, F, O, D, S) - Tej 1,5%-os (L)	- Teljes kiőrlésű percc (G, L, T) - Gyümölcsjoghurt (L)	- Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T, O, S) - Vajkrém (L) - Citromos tea
	S:0,5, E:280,0, ZS:6,5, T:4,5, F:7,5, CH:48,2, C:19,7, Ca:0,0	S:0,7, E:238,0, ZS:3,9, T:1,4, F:9,9, CH:40,9, C:13,4, Ca:177,8	S:0,2, E:165,0, ZS:4,7, T:2,1, F:6,3, CH:24,2, C:14,2, Ca:177,0	S:0,8, E:248,0, ZS:2,2, T:0,9, F:8,2, CH:46,3, C:18,5, Ca:0,0	S:1,3, E:232,0, ZS:6,5, T:3,6, F:5,4, CH:36,5, C:9,1, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	- Cukkini krémleves tejföllel (G, L, Z) - kenyérkocka (G, L) - Bolognai ragu (K) - Spagetti (G, T) - Trappista sajt (L)	- Zöldborsó leves (G, T, H, O) - Pulykafasírt (G, L, Z, T, H, O) - Burgonyafőzelék (G, L) - Alma- helyi termék - Fehér kenyér (G, L, T, O, D, S, K)	- Kertészleves (G, T, Z, H, O) - Budapest tokány (G, T, H, O) - Párolt bulgur (G)	- Lebbencs leves (G, T, H, O, Z) - Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, D, M, S) - Sós kamártás (G, L) - Főtt burgonya 1/2 adag	- Sertés Gulyásleves (G, T) - Túrós tészta (G, T, L) - Körte - Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T, O, S)
	S:2,3, E:579,0, ZS:22,2, T:8,1, F:26,1, CH:71,9, C:8,6, Ca:119,2	S:2,4, E:465,0, ZS:14,3, T:3,8, F:21,9, CH:66,2, C:15,4, Ca:73,5	S:2,4, E:533,0, ZS:19,8, T:3,8, F:32,8, CH:51,7, C:3,9, Ca:79,9	S:3,2, E:619,0, ZS:37,6, T:10,1, F:32,3, CH:41,1, C:9,3, Ca:132,2	S:1,6, E:602,0, ZS:22,2, T:6,5, F:26,1, CH:74,6, C:13,8, Ca:95,5
<b>Uzsonna</b>	- Teljes kiőrlésű zsemle (G, L, T, O, S) - Delma multivitaminos margarin 39% - csirkemell sonka - Zöldpaprika	- Teljes kiőrlésű bagett (G, L, T, O, S) - Tepertőkrém (M) - Csemege uborka édesítőszerrel (M)	- Kalács (G, L, T) - Mogyorókrém (L, O, D, S) - Alma- helyi termék	- Magvas zsemle (G, L, T, O, D, S) - Delma multivitaminos margarin 39% - Tavaszi felvágott - jégcsapretek	- Pizzás táskás (G, L, T, O, D, M, S, K) - Multivitamin gyümölcslé 50%-os 2 dl
	S:0,6, E:176,0, ZS:3,1, T:0,6, F:8,6, CH:27,8, C:0,5, Ca:3,2	S:1,7, E:305,0, ZS:13,1, T:6,7, F:8,4, CH:28,0, C:3,9, Ca:0,6	S:0,5, E:288,0, ZS:8,3, T:1,4, F:5,2, CH:49,0, C:19,3, Ca:7,4	S:1,5, E:193,0, ZS:8,2, T:2,8, F:6,4, CH:22,4, C:1,4, Ca:22,3	S:1,5, E:206,0, ZS:6,5, T:3,2, F:5,5, CH:33,0, C:10,7, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:3,4, E:1 036,0, ZS:31,7, T:13,2, F:42,3, CH:147,8, C:28,8, Ca:122,4	S:4,8, E:1 007,0, ZS:31,3, T:11,8, F:40,1, CH:135,0, C:32,7, Ca:251,9	S:3,0, E:986,0, ZS:32,8, T:7,3, F:44,3, CH:124,8, C:37,4, Ca:264,3	S:5,5, E:1 059,0, ZS:48,0, T:13,8, F:46,9, CH:109,8, C:29,2, Ca:154,5	S:4,4, E:1 039,0, ZS:35,2, T:13,3, F:37,0, CH:144,1, C:33,6, Ca:95,6

## 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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek