

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2020.11.23.	Kedd 2020.11.24.	Szerda 2020.11.25.	Csütörtök 2020.11.26.	Péntek 2020.11.27.
Tízórai	-Vajas kifli (G, L) - Kakaó (L) S:0,7, E:262,0, ZS:5,3, T:2,9, F:9,3, CH:43,5, C:14,9, Ca:177,8	-Nutellás croissant (G, L, T, D) -Citromos tea S:1,2, E:232,0, ZS:8,0, T:4,1, F:4,1, CH:35,7, C:11,3, Ca:0,0	-Sajtos rúd (G, L, T, F, O, D, M, S, C) - Gyümölcs tea - Banán S:1,0, E:364,0, ZS:6,2, T:3,7, F:7,2, CH:74,2, C:32,5, Ca:220,0	- Tej 1,5%-os (L) -Olasz kifli (G, L, T) S:0,5, E:257,0, ZS:2,4, T:1,6, F:8,4, CH:49,2, C:18,3, Ca:0,0	-Zöldséges vajkrém (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G, L, T, O, S) - Gyümölcs tea S:0,8, E:227,0, ZS:7,1, T:4,0, F:5,5, CH:34,5, C:9,1, Ca:0,6
Ebéd	-Fahéjas szilvaleves (L) - Bácskai rizseshús -Csemege uborka édesítőszerrel (M) S:2,0, E:504,0, ZS:17,6, T:4,3, F:16,2, CH:69,4, C:25,0, Ca:26,5	-Paradicsomleves (G, T) -Rántott halrudacska (G, T, H, P) -Párolt rizs 1/2 adag -Majonéz kukorica 1/2 adag (T, M) -Teljes kiőrlésű keksz (G, F, O, S) S:1,7, E:684,0, ZS:27,0, T:4,0, F:16,3, CH:93,0, C:27,3, Ca:19,9	-Tavaszi zöldségleves (G, T, H, O) -Csirkepörkölt (G, L, Z) -Szarvascska (G, T) -Vegyes vágott S:2,3, E:563,0, ZS:27,6, T:6,1, F:26,3, CH:51,3, C:3,3, Ca:25,0	-Pirított tészta leves (G, T, Z, L) -Vagdalt, egybensült (T, G) -Zöldborsófőzelék (G, L, Z) -Alma - helyi termék S:2,5, E:472,0, ZS:22,1, T:5,5, F:20,5, CH:45,9, C:20,5, Ca:100,6	-Sertés raguleves (G, T, Z) -Mogyorókrémrel töltött gombóc (G, L, T, O, D, M, K) -Mandarin -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T, O, S) S:3,0, E:774,0, ZS:27,1, T:4,4, F:22,7, CH:109,8, C:23,6, Ca:26,0
Uzsonna	- Teljes kiőrlésű bagett (G, L, T, O, S) -Zala felvágott -Delma -Paradicsom S:1,0, E:204,0, ZS:7,7, T:2,8, F:6,9, CH:26,2, C:1,6, Ca:7,9	-Körözött (L) - Zöldpaprika -Fehér kenyér (G, L, T, O, D, S, K) S:1,4, E:190,0, ZS:2,9, T:2,0, F:8,8, CH:31,5, C:0,8, Ca:39,6	-Kuglóf (G, L, T) -Delma -Sárgabarack íz S:0,4, E:199,0, ZS:5,5, T:1,0, F:4,5, CH:32,6, C:9,0, Ca:0,0	- Teljes kiőrlésű szezámmagos zsemle (G, L) - Kenőmájas (O) -Uborka S:1,1, E:254,0, ZS:7,8, T:3,1, F:9,6, CH:38,2, C:4,8, Ca:50,0	-Kornspitzes sonkás párna (G, L) -Almalé 50%-os 2 dl S:0,8, E:192,0, ZS:4,0, T:1,7, F:5,3, CH:35,2, C:12,9, Ca:0,0
Összesen	S:3,6, E:969,0, ZS:30,7, T:10,0, F:32,4, CH:139,1, C:41,5, Ca:212,2	S:4,2, E:1 106,0, ZS:37,9, T:10,0, F:29,2, CH:160,2, C:39,4, Ca:59,5	S:3,8, E:1 126,0, ZS:39,3, T:10,8, F:38,0, CH:158,0, C:44,7, Ca:245,1	S:4,1, E:983,0, ZS:32,3, T:10,1, F:38,5, CH:133,3, C:43,5, Ca:150,6	S:4,6, E:1 193,0, ZS:38,2, T:10,1, F:33,5, CH:179,5, C:45,5, Ca:26,7

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: szezámmag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2020.11.30.	Kedd 2020.12.01.	Szerda 2020.12.02.	Csütörtök 2020.12.03.	Péntek 2020.12.04.
Tízórai	- Briós kicsi (G, L, T) - Ízesített tej (L) S:0,6, E:243,0, ZS:6,1, T:1,4, F:9,5, CH:37,9, C:10,7, Ca:177,0	- Teljes kiőrlésű perec (G, L, T) - Tej 1,5%-os (L) S:1,0, E:198,0, ZS:3,1, T:1,4, F:9,1, CH:32,5, C:7,7, Ca:177,0	- Kornspitzes bagett 50g (G, L, S) - Natúr kocka sajt (L) - Gyümölcsstea S:0,6, E:127,0, ZS:2,9, T:0,7, F:3,9, CH:21,3, C:9,0, Ca:87,4	- Bagett sonkás (G, L, T) - Kakaó (L) S:0,7, E:245,0, ZS:5,2, T:1,4, F:9,8, CH:40,0, C:13,4, Ca:177,8	- Delma - Szezámagos zsemle (G, L) - Gyümölcsstea - Sonka felvágott S:0,6, E:208,0, ZS:3,1, T:0,6, F:8,1, CH:37,1, C:8,2, Ca:0,0
Ebéd	- Tárkonyos zöldségleves (G, T, H, O, Z, L) - Tarhonyáshús (G, T) - Céklasaláta - Sós perec (G, L, T) S:3,6, E:623,0, ZS:24,2, T:7,6, F:25,8, CH:77,2, C:5,3, Ca:37,7	- Meggyleves (L) - BBQ csirkecomb (L, G, H, M) - Zelleres burgonyapüré (L) - Káposztasaláta S:2,1, E:537,0, ZS:33,0, T:11,8, F:21,7, CH:44,0, C:17,1, Ca:72,3	- Májgombóclevés (G, T, H, O, L) - Sertéspörkölt - Tökfőzelék (G, L) - Müzli szelet (G, F, O, D, S) S:1,9, E:487,0, ZS:22,8, T:5,6, F:20,7, CH:47,4, C:22,8, Ca:40,7	- Brokkolikrémleves (G, L) - Levesgyöngy (G, L) - Magyaros pulykamáj - Párolt bulgur (G) S:2,4, E:527,0, ZS:24,5, T:5,0, F:26,2, CH:48,5, C:2,9, Ca:94,3	- Lencsegulyás sertéshússal (Z, G, T, H, O) - Spagetti (G, T) - Tejföl (L) - Trappista sajt (L) - Alma - helyi termék - Zrínyi mézes S:1,6, E:449,0, ZS:11,1, T:4,5, F:21,8, CH:69,4, C:9,7, Ca:117,1
Uzsonna	- Teljes kiőrlésű bagett (G, L, T, O, S) - Delma - Paprikás diákcsemege - Zöldpaprika S:1,1, E:217,0, ZS:9,2, T:3,4, F:6,9, CH:26,5, C:1,0, Ca:3,2	- Kukoricás kenyér (G) - Méz - Teavaj (L) S:0,8, E:286,0, ZS:13,0, T:7,7, F:4,9, CH:38,0, C:8,3, Ca:9,3	- Fehér kenyér (G, L, T, O, D, S, K) - Zöldséges uzsonnakrém (L) S:1,6, E:247,0, ZS:10,8, T:5,0, F:6,8, CH:30,4, C:0,3, Ca:19,2	- Sajtkrém (L) - Rozsos kenyér (G) - Jégcsapretek S:1,3, E:219,0, ZS:4,2, T:2,3, F:7,6, CH:35,3, C:1,3, Ca:117,1	- Dejós búrkifli (G, L, T) - Almalé 50%-os 2 dl S:0,3, E:236,0, ZS:10,8, T:0,2, F:5,6, CH:31,0, C:14,2, Ca:0,0
Összesen	S:5,2, E:1 083,0, ZS:39,5, T:12,4, F:42,2, CH:141,6, C:17,1, Ca:217,9	S:3,9, E:1 022,0, ZS:49,0, T:20,9, F:35,8, CH:114,4, C:33,1, Ca:258,5	S:4,1, E:861,0, ZS:36,4, T:11,3, F:31,3, CH:99,1, C:32,0, Ca:147,3	S:4,4, E:990,0, ZS:34,0, T:8,6, F:43,7, CH:123,8, C:17,5, Ca:389,3	S:2,5, E:893,0, ZS:24,9, T:5,3, F:35,4, CH:137,4, C:32,1, Ca:117,2

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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek