

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	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,3, E:329,0, ZS:11,6, T:0,3, F:9,2, CH:46,1, C:0,8, Ca:116,2	S:0,3, E:375,0, ZS:7,2, T:0,6, F:11,3, CH:66,0, C:0,8, Ca:2,7 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,6, E:213,0, ZS:5,0, T:3,3, F:7,0, CH:34,5, C:0,4, Ca:125,4	S:0,3, E:256,0, ZS:7,1, T:0,6, F:11,2, CH:35,7, C:0,8, Ca:4,2	S:0,6, E:205,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,0, CH:44,8, C:0,8, Ca:5,9
Ebéd	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Natúr pulyka szelet (p) (G, O) -lencsefőzelék (P) (G, L, M) -félbarna kenyér (P) (G)	-Almaleves (P) (L, G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) -Csemegeuborka (P)	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P) -Rántott hal szelet (P) (H, T, G) -Tartármártás (L, M)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:0,8, E:713,0, ZS:29,9, T:2,8, F:34,2, CH:68,9, C:3,9, Ca:64,9	S:0,2, E:734,0, ZS:22,4, T:1,3, F:28,1, CH:93,9, C:4,6, Ca:28,7	S:0,8, E:1 033,0, ZS:58,0, T:9,1, F:41,3, CH:84,3, C:3,5, Ca:204,4	S:0,8, E:773,0, ZS:42,0, T:0,3, F:26,6, CH:63,3, C:3,5, Ca:15,8	S:2,3, E:873,0, ZS:59,1, T:11,2, F:20,4, CH:59,9, C:4,8, Ca:83,9
Uzsonna	-almás fahéjas párna KEM.(P) -Túródesszert(P) (G, L)	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Sütötök (P)	-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P)	-meggyes rácsos (P) (G)	-Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) -Alma (P)
	S:0,1, E:182,0, ZS:10,0, T:7,2, F:8,0, CH:15,0, C:14,0, Ca:0,0	S:0,3, E:148,0, ZS:2,3, T:0,3, F:3,1, CH:27,5, C:2,0, Ca:32,0	S:0,1, E:95,0, ZS:4,6, T:2,3, F:1,3, CH:11,6, C:5,1, Ca:0,0	S:0,4, E:201,0, ZS:12,7, T:1,4, F:3,6, CH:17,5, C:4,6, Ca:0,0	S:0,2, E:114,0, ZS:5,0, T:0,0, F:5,7, CH:28,8, C:0,0, Ca:9,9
Összesen	S:1,2, E:1 224,0, ZS:51,5, T:10,3, F:51,5, CH:130,0, C:18,7, Ca:181,1	S:0,8, E:1 257,0, ZS:31,9, T:2,2, F:42,5, CH:187,4, C:7,3, Ca:63,4 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,6, E:1 341,0, ZS:67,6, T:14,8, F:49,6, CH:130,3, C:8,9, Ca:329,8	S:1,5, E:1 230,0, ZS:61,8, T:2,3, F:41,4, CH:116,5, C:8,8, Ca:20,0	S:3,1, E:1 192,0, ZS:66,1, T:11,4, F:30,1, CH:133,5, C:5,5, Ca:99,7

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
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	-Karamellás tej (P) (L) -kakaós kifli p	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóborka friss	-Forralt tej(P) (L) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóborka friss -Főtt tojás (P) (T)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Kenyer ebédhez teljes kiőrlésű (P) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss
	S:1,0, E:506,0, ZS:14,2, T:1,8, F:14,5, CH:76,9, C:7,2, Ca:0,0	S:0,7, E:173,0, ZS:1,3, T:0,6, F:4,8, CH:34,8, C:0,5, Ca:5,4	S:0,3, E:323,0, ZS:13,0, T:0,6, F:17,9, CH:32,2, C:0,8, Ca:26,5	S:0,3, E:210,0, ZS:1,2, T:0,3, F:4,4, CH:45,6, C:0,8, Ca:2,7	S:0,4, E:503,0, ZS:17,4, T:0,3, F:16,5, CH:69,0, C:0,8, Ca:116,2
Ebéd	-Májgaluska leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kelkáposzta főzelék(P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tárkonyos csirkeragu leves (P) F (L, G, T, Z, O, M, S) -Mákos metélt (p) (G)	-Buggyantott tojásleves(P) (G, T, Z, O, M, S) -Finom főzelék (P): (G, L) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs mexikói zöld körettel (P) (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Almakompót (P)	-Húsleves csigatésztával P (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Sóskamártás (P) (L, G)
	S:0,9, E:1 102,0, ZS:55,4, T:0,2, F:40,8, CH:113,6, C:2,8, Ca:93,6	S:0,1, E:701,0, ZS:26,7, T:5,5, F:27,5, CH:86,3, C:4,1, Ca:236,0	S:2,4, E:1 113,0, ZS:66,7, T:10,2, F:38,7, CH:86,3, C:6,8, Ca:89,9	S:0,1, E:537,0, ZS:11,1, T:0,2, F:11,8, CH:89,0, C:3,4, Ca:112,7	S:0,3, E:1 035,0, ZS:46,1, T:4,6, F:57,2, CH:89,9, C:3,5, Ca:170,7
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Alma (P)	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Alma (P)	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-ízes bukta KEM (P) (L, T, O, D)
	S:0,6, E:114,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,1, CH:21,7, C:0,8, Ca:4,7	S:0,0, E:137,0, ZS:0,6, T:0,4, F:3,1, CH:16,9, C:0,5, Ca:9,9	S:0,3, E:223,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:16,0, C:4,9, Ca:9,9	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0	S:0,3, E:84,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,9, CH:13,3, C:1,9, Ca:0,0
Összesen	S:2,5, E:1 722,0, ZS:71,7, T:2,2, F:59,4, CH:212,2, C:10,8, Ca:100,3	S:0,9, E:1 010,0, ZS:28,7, T:6,5, F:35,4, CH:138,1, C:5,1, Ca:251,3	S:3,0, E:1 659,0, ZS:92,8, T:12,2, F:60,8, CH:134,4, C:12,4, Ca:126,3	S:0,7, E:786,0, ZS:12,3, T:0,4, F:17,5, CH:142,3, C:4,4, Ca:115,4	S:0,9, E:1 622,0, ZS:65,3, T:5,1, F:75,5, CH:172,2, C:6,2, Ca:286,9

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek