

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2021.11.08.	<b>Kedd</b> 2021.11.09.	<b>Szerda</b> 2021.11.10.	<b>Csütörtök</b> 2021.11.11.	<b>Péntek</b> 2021.11.12.
<b>Tízórai</b>	-Tej (L) -Soproni felvágott -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Zöldpaprika  S:0,7, E:224,0, ZS:12,1, T:6,3, F:11,2, CH:18,1, C:9,6, Ca:2,8	-Tej (L) -Gabonapehely (G, T, F, D, S)  S:0,1, E:268,0, ZS:7,3, T:4,4, F:8,5, CH:41,2, C:23,2, Ca:0,0	-Köleskása (L, O)  S:0,0, E:337,0, ZS:8,5, T:5,2, F:11,1, CH:52,8, C:31,5, Ca:0,0	-Tejeskávé (L) -Kastély sonka -Magvas rozs kenyér (G, S) -Paradicsom  S:0,4, E:308,0, ZS:9,7, T:4,3, F:14,1, CH:40,4, C:15,9, Ca:1,8	-Tea -Teavaj (L) -Zabpelyhes kenyér (G) -Retek  S:0,0, E:234,0, ZS:8,3, T:3,8, F:6,6, CH:29,3, C:10,1, Ca:5,3
<b>Ebéd</b>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Káposztás tészta (G)  S:0,9, E:543,0, ZS:16,9, T:1,6, F:24,5, CH:71,4, C:11,4, Ca:36,9	-Csupgátott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)  S:1,7, E:605,0, ZS:26,6, T:3,7, F:30,1, CH:50,1, C:5,2, Ca:4,3	-Brokkoli krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Tarhonyáshús (G, O) -Savanyú uborka  S:1,9, E:768,0, ZS:35,5, T:2,5, F:30,6, CH:68,4, C:5,6, Ca:35,1	-Frankfurti hamis leves (L, G, T, Z, O, M) -Sajtos pogácsa (L, T, G) -Banán  S:4,0, E:891,0, ZS:41,5, T:15,8, F:26,0, CH:99,2, C:3,5, Ca:173,4	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Sült kacs comb -Párolt káposzta -Főtt burgonya  S:2,7, E:481,0, ZS:11,6, T:2,3, F:21,7, CH:69,8, C:8,5, Ca:81,9
<b>Uzsonna</b>	-Margarin -Főtt kemény tojás (T) -Zabpelyhes kenyér (G)  S:0,0, E:199,0, ZS:5,3, T:0,6, F:10,8, CH:18,6, C:0,1, Ca:0,0	-Zöldfűszeres harcsa pástétom (H) -Rozs kenyér (G) -Uborka  S:0,3, E:199,0, ZS:7,8, T:0,8, F:6,2, CH:22,8, C:0,0, Ca:3,6	-Csemege száraz felvágott -Margarin -Szezámagos zsemle (G, S) -Kápia paprika  S:1,1, E:296,0, ZS:13,1, T:4,4, F:9,6, CH:33,9, C:0,7, Ca:2,0	-Kocka sajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G)  S:0,1, E:70,0, ZS:3,2, T:1,6, F:2,4, CH:8,8, C:0,9, Ca:87,3	-Puding. (L) -Babapiskóta (G, T)  S:0,1, E:223,0, ZS:4,6, T:2,4, F:4,5, CH:40,0, C:27,3, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:1,5, E:965,0, ZS:34,3, T:8,6, F:46,4, CH:108,1, C:21,1, Ca:39,7	S:2,1, E:1 072,0, ZS:41,6, T:8,8, F:44,8, CH:114,0, C:28,5, Ca:7,9	S:3,0, E:1 401,0, ZS:57,1, T:12,1, F:51,4, CH:155,1, C:37,9, Ca:37,1	S:4,6, E:1 269,0, ZS:54,3, T:21,6, F:42,5, CH:148,4, C:20,3, Ca:262,6	S:2,8, E:938,0, ZS:24,4, T:8,5, F:32,7, CH:139,1, C:45,8, Ca:87,2

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, piztácia	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	

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2021.11.15.	<b>Kedd</b> 2021.11.16.	<b>Szerda</b> 2021.11.17.	<b>Csütörtök</b> 2021.11.18.	<b>Péntek</b> 2021.11.19.
<b>Tízórai</b>	-Tej (L) -Füldői sonka felvágott -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Zöldpaprika S:0,8, E:188,0, ZS:7,6, T:4,5, F:11,8, CH:18,6, C:9,4, Ca:2,8	-Kakaó (L, O) -Pizzás csiga (G, L) S:0,8, E:525,0, ZS:15,5, T:4,6, F:24,0, CH:83,8, C:18,8, Ca:0,0	-Zabkása (G, L, O) S:0,0, E:267,0, ZS:7,5, T:4,4, F:9,4, CH:39,0, C:24,5, Ca:0,0	-Tejeskávé (L) -Libamájás -Magvas rozs kenyér (G, S) -Kápia paprika S:0,3, E:372,0, ZS:16,8, T:6,9, F:13,9, CH:40,3, C:16,4, Ca:2,0	-Tea -Melegszendvics (G, M, L) S:0,6, E:195,0, ZS:8,7, T:2,3, F:7,6, CH:21,2, C:10,1, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Carbonara (L, T) -Penne tészta (G) S:1,2, E:619,0, ZS:30,9, T:3,1, F:21,7, CH:61,6, C:5,3, Ca:1,7	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Töltött paprika (T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,7, E:656,0, ZS:21,5, T:2,1, F:28,1, CH:80,7, C:25,3, Ca:7,4	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Budapest ragu (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) S:2,3, E:689,0, ZS:26,3, T:2,5, F:32,6, CH:82,0, C:2,7, Ca:2,5	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L) -Narancs S:1,4, E:844,0, ZS:23,8, T:2,0, F:35,3, CH:121,7, C:28,0, Ca:67,8	-Gyümölcsleves (G, L, T) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Rizibizi -Savanyú uborka S:1,9, E:653,0, ZS:18,2, T:3,0, F:20,1, CH:96,5, C:19,0, Ca:13,4
<b>Uzsonna</b>	-Margarin -Zabpelyhes kenyér (G) -Sárgarépa S:0,0, E:152,0, ZS:3,8, T:0,6, F:6,5, CH:20,4, C:0,1, Ca:0,0	-Magyaros vajkrém (G) -Rozs kenyér (G) -Paradicsom S:0,1, E:167,0, ZS:4,9, T:2,0, F:4,7, CH:22,4, C:0,0, Ca:1,8	-Túrista felvágott -Margarin -Sajtós zsemle (G, L) -Uborka S:0,3, E:240,0, ZS:5,4, T:0,8, F:7,8, CH:32,8, C:0,2, Ca:3,6	-Teavaj (L) -Zabpelyhes kenyér (G) -Retek S:0,0, E:192,0, ZS:8,3, T:3,8, F:6,5, CH:18,8, C:0,1, Ca:5,3	-Joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2, CH:9,9, C:1,6, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:2,0, E:958,0, ZS:42,3, T:8,2, F:40,0, CH:100,7, C:14,7, Ca:4,5	S:2,7, E:1 348,0, ZS:41,8, T:8,6, F:56,8, CH:186,9, C:44,1, Ca:9,2	S:2,6, E:1 196,0, ZS:39,2, T:7,7, F:49,8, CH:153,8, C:27,4, Ca:6,1	S:1,8, E:1 408,0, ZS:48,8, T:12,7, F:55,7, CH:180,8, C:44,4, Ca:75,0	S:2,6, E:905,0, ZS:28,1, T:5,2, F:30,0, CH:127,7, C:30,8, Ca:13,4

**Jó étvágyat!**  
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

**Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!**

**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	