

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2016.11.14.	Kedd 2016.11.15.	Szerda 2016.11.16.	Csütörtök 2016.11.17.	Péntek 2016.11.18.
Tízórai	-Tejes kávé -Briós	-Tej 1,5%-os -Delma margarin -Tönkölyös kenyér -Zöldpaprika	-Citromos tea -Párizsi felvágott -Teavaj -Szezámagos rozsos kenyér	-Karamellás tej -Kifli, sós v. tejes (1 db 44g) -Tönkölyös kenyér	-Tej 1,5%-os -Kakaós csiga
	S:0,0, E:68,0, ZS:1,6, T:0,0, F:2,5, CH:10,8, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, L, T	S:0,5, E:111,8, ZS:2,3, T:0,0, F:4,2, CH:14,1, C:0,0, Ca:0,5 Allergén: G	S:0,0, E:154,2, ZS:4,7, T:0,0, F:3,8, CH:24,1, C:0,0, Ca:0,4 Allergén: G, L, S	S:1,0, E:200,9, ZS:2,1, T:0,0, F:7,1, CH:36,2, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, L, O	S:0,4, E:278,8, ZS:13,5, T:0,0, F:5,6, CH:35,3, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, O
Ebéd	-Burgonyagombóc leves -Székelykáposzta -Kakaós kevert sütemény -Búzacsírás Graham kenyér -Körte	-Daragaluska leves -Borsos pulykatokány -Párolt mexikói zöldségkeverék -Tésztaköret -Búzacsírás Graham kenyér	-Lebbencsleves -Sajttal töltött pulykamedál -Finomfözelék -Körte -Búzacsírás Graham kenyér	-Zöldborsóleves -Eperlevél -Sült csirkemell -Burgonyapüré -Almamártás	-Kukoricakrémleves -Zúzapörkölt -Galuska -Káposztasaláta -Szezámagos rozsos kenyér
	S:1,0, E:811,5, ZS:30,1, T:0,0, F:26,8, CH:104,2, C:0,8, Ca:27,2 Allergén: G, L, T	S:2,7, E:748,1, ZS:31,3, T:0,3, F:31,5, CH:81,0, C:2,6, Ca:34,9 Allergén: G, L, M, O, T, Z	S:1,7, E:790,4, ZS:34,2, T:2,0, F:24,8, CH:92,2, C:1,8, Ca:34,6 Allergén: G, L, O, T	S:2,2, E:626,8, ZS:14,2, T:0,0, F:33,0, CH:76,7, C:1,0, Ca:39,4 Allergén: G, L, M, O, T, Z	S:1,1, E:623,4, ZS:19,5, T:0,7, F:26,0, CH:83,5, C:1,1, Ca:35,7 Allergén: G, L, S, T
Uzsonna	-Kockasajt -Tönkölyös kenyér -Zöldpaprika	-Zabpehely -Alma	-Körített túró -Tönkölyös kenyér -Zöldpaprika	-Főzött puding -KeksZ -Búzacsírás Graham kenyér	-Szilvaíz, natúr -Tönkölyös kenyér
	S:0,5, E:74,2, ZS:1,1, T:0,0, F:2,8, CH:11,6, C:0,0, Ca:0,5 Allergén: G, L	S:0,0, E:138,6, ZS:2,0, T:0,0, F:4,6, CH:19,8, C:0,3, Ca:25,3 Allergén: G	S:0,6, E:87,3, ZS:1,8, T:0,0, F:3,8, CH:12,1, C:0,4, Ca:10,4 Allergén: G, L	S:0,5, E:129,1, ZS:2,1, T:0,1, F:4,8, CH:22,5, C:2,5, Ca:6,3 Allergén: G, L, O, T	S:0,5, E:128,3, ZS:0,7, T:0,0, F:2,9, CH:25,3, C:0,0, Ca:12,8 Allergén: G
Összesen	S:1,5, E:953,8, ZS:32,8, T:0,0, F:32,1, CH:126,7, C:0,8, Ca:27,7 Allergén: G, L, T	S:3,2, E:998,4, ZS:35,7, T:0,3, F:40,3, CH:114,9, C:2,9, Ca:60,7 Allergén: G, L, M, O, T, Z	S:2,3, E:1 031,9, ZS:40,7, T:2,0, F:32,5, CH:128,4, C:2,2, Ca:45,3 Allergén: G, L, O, S, T	S:3,6, E:956,8, ZS:18,4, T:0,1, F:44,9, CH:135,4, C:3,5, Ca:45,6 Allergén: G, L, M, O, T, Z	S:2,0, E:1 030,6, ZS:33,6, T:0,7, F:34,5, CH:144,2, C:1,1, Ca:48,5 Allergén: G, L, O, S, T

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

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

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2016.11.21.	Kedd 2016.11.22.	Szerda 2016.11.23.	Csütörtök 2016.11.24.	Péntek 2016.11.25.
Tízórai	-Kakaó -Kalács foszlós -Búzacsírás Graham kenyér S:1,0, E:223,4, ZS:2,5, T:0,0, F:8,2, CH:41,1, C:0,0, Ca:6,3 Allergén: G, L, O, T	-Rostos őszibaracklé -Kenőmájas -Tönkölyös kenyér -Zöldpaprika S:0,5, E:81,8, ZS:1,0, T:0,0, F:3,5, CH:11,6, C:1,3, Ca:0,5 Allergén: G, L, O	-Citromos tea -Tejfölös túró -Főtt burgonya -Búzacsírás Graham kenyér S:1,0, E:377,4, ZS:3,2, T:0,0, F:12,3, CH:72,7, C:0,7, Ca:51,3 Allergén: G, L	-Tej 1,5%-os -Pudingos rúd S:0,2, E:254,3, ZS:12,0, T:0,0, F:5,3, CH:30,6, C:0,0, Ca:0,0 Allergén: G, L, O, T	-Tejbedara -Kakaó öntet S:0,0, E:100,8, ZS:0,7, T:0,0, F:2,7, CH:20,6, C:2,8, Ca:3,2 Allergén: F, G, L
Ebéd	-Magyaros burgonyaleves -Halpaprikás -Bulgur -Búzacsírás Graham kenyér -Körte S:1,1, E:608,1, ZS:12,6, T:0,6, F:29,0, CH:102,3, C:1,4, Ca:42,9 Allergén: G, H, L	-Reszeltészta leves -Vagdalt pogácsa sertéshúsból -Paradicsomos káposztafőzelék -Búzacsírás Graham kenyér -Alma S:1,8, E:666,0, ZS:30,3, T:0,0, F:24,0, CH:65,9, C:2,1, Ca:68,2 Allergén: G, T	-Zöldségleves -Töltött csirkecomb -Hagymás burgonya -Vágott vegyes savanyúság S:2,1, E:594,2, ZS:20,2, T:0,0, F:31,0, CH:68,1, C:0,5, Ca:48,0 Allergén: G, L, M, O, T, Z	-Csontleves -Rakott karfiol -Alma -Búzacsírás Graham kenyér S:1,7, E:659,4, ZS:41,0, T:0,0, F:24,6, CH:43,3, C:1,6, Ca:111,8 Allergén: G, L, T, Z	-Paradicsomleves -Natúr sertésszelet -Főtt-sült burgonya -Alma -Búzacsírás Graham kenyér S:1,6, E:677,0, ZS:15,1, T:0,0, F:28,2, CH:98,1, C:1,0, Ca:44,8 Allergén: G, T
Uzsonna	-Vajkrém -Tönkölyös kenyér -Zöldpaprika S:0,5, E:108,7, ZS:4,7, T:0,0, F:2,9, CH:11,8, C:0,2, Ca:0,5 Allergén: G, L	-Méz -Dió -Szezámagos rozsos kenyér S:0,0, E:159,9, ZS:5,8, T:0,0, F:4,5, CH:23,4, C:0,4, Ca:14,8 Allergén: D, G, S	-Trappista sajt -Tönkölyös kenyér -Alma S:0,6, E:113,5, ZS:2,3, T:0,0, F:4,5, CH:12,1, C:0,0, Ca:38,3 Allergén: G, L	-Gabonás keksz -Körte S:0,1, E:172,0, ZS:4,4, T:1,9, F:2,3, CH:29,6, C:5,4, Ca:0,0 Allergén: F, G, L, O, T	-Pizza S:0,0, E:138,3, ZS:4,7, T:0,0, F:5,4, CH:17,9, C:0,0, Ca:14,6 Allergén: G, K, L
Összesen	S:2,6, E:940,2, ZS:19,9, T:0,6, F:40,1, CH:155,1, C:1,7, Ca:49,7 Allergén: G, H, L, O, T	S:2,3, E:907,7, ZS:37,0, T:0,0, F:32,0, CH:100,9, C:3,8, Ca:83,5 Allergén: D, G, L, O, S, T	S:3,7, E:1 085,2, ZS:25,7, T:0,0, F:47,8, CH:152,8, C:1,1, Ca:137,6 Allergén: G, L, M, O, T, Z	S:2,0, E:1 085,7, ZS:57,3, T:1,9, F:32,1, CH:103,5, C:7,0, Ca:111,8 Allergén: F, G, L, O, T, Z	S:1,7, E:916,1, ZS:20,6, T:0,0, F:36,4, CH:136,7, C:3,9, Ca:62,6 Allergén: F, G, K, L, T

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

Allergén 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	