

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.11.20.	Kedd 2023.11.21.	Szerda 2023.11.22.	Csütörtök 2023.11.23.	Péntek 2023.11.24.
<b>Tízórai</b>	-Tej (2,8%) (L) -Briós (G, L, T) -Alma	-Tej (2,8%) (L) -Szeletelt trappista sajt (L) -Félbarna kenyér (G) -Zöldpaprika -Mandarin	-Tej (2,8%) (L) -Sajttal szórt pogácsa (G, L, T) -Alma	-Tej (2,8%) (L) -Gabonapehely (G, O) -Narancs	-Tejeskávé (L) -Pulykafelvágott (O) -Liga margarinos félbarna kenyér (G) -Paradicsom -Alma
	S:0,4, E:279,0, ZS:9,2, T:4,8, F:9,1, CH:34,5, C:12,3, Ca:3,3	S:0,8, E:238,0, ZS:7,1, T:4,0, F:11,7, CH:31,9, C:4,7, Ca:18,0	S:0,3, E:304,0, ZS:11,8, T:5,9, F:6,9, CH:28,9, C:8,9, Ca:3,3	S:0,1, E:196,0, ZS:3,6, T:1,8, F:5,0, CH:31,0, C:15,4, Ca:26,3	S:1,4, E:296,0, ZS:8,2, T:3,7, F:13,6, CH:38,4, C:8,5, Ca:16,2
<b>Ebéd</b>	-Csirkeraguleves (G) -Mákos guba (L, G)	-Sárgaborsóleves (G) -Natúr sertésszelet -Hasábburgonya -Céklasaláta	-Magyaros gombaleves (G) -Mézes mustáros pulyka tokány (M, L) -Bulgur köret (G)	-Vegyeszöldség leves (G) -Kelkáposzta főzelék (G) -Vagdaltszelet sertéshúsból (G, T) -Félbarna kenyér (G)	-Paradicsomleves (G) -Csirkemáj rizottó (L)
	S:2,1, E:598,0, ZS:20,9, T:4,6, F:24,0, CH:75,1, C:10,7, Ca:182,7	S:2,7, E:656,0, ZS:23,5, T:1,1, F:33,0, CH:71,7, C:4,9, Ca:43,1	S:1,9, E:567,0, ZS:23,7, T:1,7, F:24,8, CH:61,4, C:4,4, Ca:33,0	S:3,9, E:527,0, ZS:13,3, T:0,8, F:26,4, CH:72,0, C:3,4, Ca:49,0	S:2,9, E:506,0, ZS:16,6, T:1,4, F:23,9, CH:60,6, C:5,4, Ca:65,7
<b>Uzsonna</b>	-Natúr vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér (L, G) -Kígyóuborka	-Margarin, főtt tojás (T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Gépsonka -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Paradicsom	-Mackó sajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Kígyóuborka	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G)
	S:0,6, E:140,0, ZS:4,8, T:0,1, F:4,5, CH:18,2, C:0,3, Ca:5,4	S:0,7, E:149,0, ZS:5,2, T:0,7, F:6,7, CH:17,6, C:0,1, Ca:0,0	S:0,6, E:167,0, ZS:5,9, T:0,1, F:8,3, CH:18,6, C:0,0, Ca:2,7	S:0,6, E:217,0, ZS:8,5, T:0,1, F:10,2, CH:22,9, C:0,1, Ca:5,4	S:0,6, E:216,0, ZS:3,0, T:0,1, F:8,4, CH:32,1, C:0,1, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:3,1, E:1 016,0, ZS:34,9, T:9,4, F:37,6, CH:127,8, C:23,3, Ca:191,4	S:4,2, E:1 043,0, ZS:35,7, T:5,8, F:51,3, CH:121,2, C:9,8, Ca:61,1	S:2,8, E:1 039,0, ZS:41,3, T:7,6, F:40,0, CH:109,0, C:13,3, Ca:39,0	S:4,7, E:940,0, ZS:25,4, T:2,8, F:41,6, CH:125,9, C:18,9, Ca:80,6	S:4,9, E:1 018,0, ZS:27,8, T:5,2, F:45,9, CH:131,1, C:13,9, Ca:81,9

**Jó étvágyat!  
Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**Hufnágelné Bán Irén** Tóthné Szőke Erika Kovács Csilla Földi Erika  
intézményvezető élmezésvezető szakácsnő szakácsnő

**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	