

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.01.03.	Kedd 2022.01.04.	Szerda 2022.01.05.	Csütörtök 2022.01.06.	Péntek 2022.01.07.
<b>Tízórai</b>	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Zalafelvágott R (O)  S:0,6, E:347,0, ZS:11,9, T:1,3, F:14,4, CH:44,3, C:0,1, Ca:240,0	-Kakaó R (L) -Puffancs R (G, L, T)  S:0,2, E:438,0, ZS:14,3, T:0,0, F:18,9, CH:56,4, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G) -Kaliforniai paprika R  S:0,8, E:505,0, ZS:4,0, T:0,0, F:45,7, CH:94,7, C:0,7, Ca:26,7	-Tej 2,8% R (L) -Briós R (G, L, T)  S:0,2, E:308,0, ZS:11,0, T:0,0, F:11,6, CH:39,0, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Kenőmájas t. k. kenyér (O, G) -Retek R  S:0,5, E:506,0, ZS:10,1, T:1,1, F:41,6, CH:80,1, C:0,5, Ca:246,9
<b>Ebéd</b>	-Tárkonyos szárnyas ragulev. R (G, L, T, Z) -Burgonyás tészta R (G, T)  S:2,4, E:667,0, ZS:17,4, T:1,6, F:21,4, CH:99,2, C:0,3, Ca:61,9	-Magy.burg.leves R (G, T) -Sertéspörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Finomfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)  S:5,3, E:644,0, ZS:23,9, T:2,3, F:31,0, CH:73,6, C:1,1, Ca:38,3	-Almaleves R (G, L) -Kakukkfűves sült csirkecomb R -Párolt rizs R -Csem.uborka R  S:2,8, E:614,0, ZS:21,6, T:2,4, F:27,0, CH:53,8, C:1,3, Ca:16,8	-Zöldséges reszelt tésztaleves R (G, T, Z) -Zabpelyhes sertésborda R (G, T, O, D, S) -Burgonya püré R (L) -Káposzta saláta R  S:4,9, E:711,0, ZS:22,5, T:0,0, F:33,8, CH:89,7, C:0,8, Ca:131,4	-Palócleves R (Z, K, G, M, L, T, O) - F.b.kenyér R (G) -Sonkás pizza R (G, L, T)  S:4,4, E:813,0, ZS:28,6, T:2,1, F:34,5, CH:101,8, C:3,8, Ca:147,2
<b>Uzsonna</b>	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R  S:0,0, E:375,0, ZS:4,5, T:0,0, F:33,6, CH:68,6, C:0,6, Ca:0,0	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Kópé felvágott R (O) -Uborka R  S:0,0, E:685,0, ZS:5,0, T:0,0, F:66,0, CH:128,8, C:0,8, Ca:5,4	-Croissant R (G, L, T) -Körte R  S:0,0, E:529,0, ZS:12,3, T:0,0, F:12,6, CH:294,8, C:2,5, Ca:0,0	-Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R  S:0,0, E:615,0, ZS:19,4, T:0,0, F:44,2, CH:87,3, C:0,4, Ca:5,4	-Joghurt R (L) -Kifli R (G, L)  S:0,2, E:319,0, ZS:8,1, T:4,6, F:13,9, CH:46,6, C:20,6, Ca:52,2
<b>Összesen</b>	S:3,1, E:1 389,0, ZS:33,8, T:3,0, F:69,4, CH:212,1, C:0,9, Ca:301,9	S:5,5, E:1 768,0, ZS:43,2, T:2,3, F:115,9, CH:258,8, C:1,9, Ca:283,7	S:3,6, E:1 648,0, ZS:37,9, T:2,4, F:85,3, CH:443,3, C:4,5, Ca:43,4	S:5,2, E:1 634,0, ZS:52,9, T:0,0, F:89,6, CH:216,0, C:1,2, Ca:376,8	S:5,2, E:1 639,0, ZS:46,8, T:7,8, F:90,0, CH:228,4, C:24,9, Ca:446,4

## 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