

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.12.13.	Kedd 2021.12.14.	Szerda 2021.12.15.	Csütörtök 2021.12.16.	Péntek 2021.12.17.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Csirkemellsonka R -Retek R S:0,7, E:794,0, ZS:9,1, T:0,3, F:72,6, CH:139,8, C:0,7, Ca:246,9	-Tejeskávé R (L) -Puffancs R (G, L, T) S:0,2, E:456,0, ZS:14,4, T:0,0, F:19,3, CH:59,9, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Vajkrémes magvaskenyér R (L, G, S) -Kaliforniai paprika R S:0,2, E:198,0, ZS:11,6, T:0,0, F:7,7, CH:14,5, C:0,2, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Mazsolás túró R (L) -Kecs R (G, L, T, D, S) S:0,0, E:353,0, ZS:9,7, T:3,5, F:13,2, CH:51,6, C:4,8, Ca:43,8	-Tej 2,8% R (L) -Sajtoskifli R (G) S:0,4, E:251,0, ZS:8,3, T:0,0, F:10,0, CH:31,4, C:0,0, Ca:240,0
Ebéd	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Kelkáp. főzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:4,9, E:584,0, ZS:18,7, T:2,0, F:28,9, CH:72,8, C:1,2, Ca:91,1	-Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) -Mákos metélt R (G, T) S:3,3, E:977,0, ZS:22,6, T:0,1, F:34,9, CH:155,0, C:1,2, Ca:292,0	-Hagymaleves S (L, G, T, Z) -Zöldborsós tokány R (L, T, Z, H, O) -Bulgur R (G) -Csem.uborka R S:2,8, E:495,0, ZS:27,1, T:2,5, F:181,2, CH:41,0, C:0,9, Ca:23,0	-Tojásleves R (T, G) -Rántott sert. szelet (sütőben) R (G, T, L) -Burgonya püré R (L) -Befőtt R S:1,9, E:698,0, ZS:24,4, T:0,5, F:34,8, CH:84,8, C:17,9, Ca:113,3	-Kertészleves R (G, T, Z, L) -Kapos tejfölös zúza R (G, L, T, Z, O) -Főtt tészta R (G, T) S:3,0, E:1 136,0, ZS:16,8, T:2,0, F:50,6, CH:193,8, C:1,7, Ca:65,9
Uzsonna	-Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R S:0,0, E:611,0, ZS:19,4, T:0,0, F:43,9, CH:86,7, C:0,4, Ca:0,0	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Kópé felvágott R (O) -Uborka R S:0,0, E:477,0, ZS:4,9, T:0,0, F:45,1, CH:86,1, C:0,6, Ca:5,4	-Müzliszelet R (F, D, G, L, O, S) -Körte R S:0,0, E:394,0, ZS:4,2, T:0,0, F:11,9, CH:301,8, C:1,7, Ca:0,0	-Zsíros kenyér (G) -Savanyú káposzta R S:2,2, E:1 134,0, ZS:14,6, T:0,0, F:90,7, CH:205,3, C:0,8, Ca:13,3	-Margarinos zsemle R (G) -Zöldséges felv. R (O) -Alma R S:0,6, E:247,0, ZS:5,0, T:1,5, F:9,3, CH:32,0, C:0,2, Ca:9,9
Összesen	S:5,6, E:1 990,0, ZS:47,2, T:2,3, F:145,4, CH:299,3, C:2,3, Ca:338,0	S:3,6, E:1 910,0, ZS:41,9, T:0,1, F:99,3, CH:300,9, C:1,8, Ca:537,4	S:3,0, E:1 087,0, ZS:42,9, T:2,5, F:200,7, CH:357,3, C:2,7, Ca:263,0	S:4,2, E:2 185,0, ZS:48,6, T:3,9, F:138,7, CH:341,7, C:23,5, Ca:170,4	S:4,0, E:1 635,0, ZS:30,2, T:3,5, F:69,9, CH:257,2, C:2,0, Ca:315,8

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek