

| Óvodás<br>(4-6 év) | Hétfő<br>2022.09.12.   | Kedd<br>2022.09.13.   | Szerda<br>2022.09.14.   | Csütörtök<br>2022.09.15.  | Péntek<br>2022.09.16.  |
|--------------------|--|---|---|---|--|
| <b>Tízórai</b>     | -Tej 2,8% R (L)<br>-Kenőmájas t. k. kenyér (O, G)<br>-Z.paprika R<br><br>S:0,8, E:263,0, ZS:11,2, T:1,1, F:41,8, CH:80,6, C:0,5, Ca:244,2    | -Kakaó R (L)<br>-Fatórzs kifli (G, L, T)<br><br>S:0,2, E:287,0, ZS:7,5, T:0,0, F:7,3, CH:17,3, C:0,0, Ca:240,0  | -Tej 2,8% R (L)<br>-Delma margarinós t. k. kenyér (G)<br>-Főtt tojás R (T)<br>-Paradicsom R<br><br>S:0,7, E:369,0, ZS:17,3, T:0,0, F:57,1, CH:97,9, C:0,4, Ca:266,7 | -Tea R<br>-Margarinós mézes t. k. kenyér (G, L)<br><br>S:0,4, E:160,0, ZS:3,8, T:0,0, F:41,7, CH:199,7, C:0,6, Ca:0,0   | -Tejeskávé R (L)<br>-Liga margarinós f.b. kenyér (G)<br>-Csirkemellsonka R<br>-Uborka R<br><br>S:1,1, E:469,0, ZS:14,7, T:0,3, F:23,2, CH:58,1, C:0,1, Ca:256,1    |
| <b>Ebéd</b>        | -Kertészné leves R (G, T, Z, L)<br>-Penne carbonara R (G, T, L)<br><br>S:2,1, E:792,0, ZS:12,2, T:0,5, F:27,3, CH:127,7, C:1,2, Ca:82,2      | -Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O)<br>-Sertéspörkölt R<br>-Kelkáp. főzelék R (G, L)<br>- F.b.kenyér R (G)<br><br>S:2,8, E:633,0, ZS:21,7, T:2,2, F:26,7, CH:77,8, C:0,4, Ca:91,7 | -Paradicsom leves R (G, T)<br>-Rántott halrúd ( sütőben) R (G, T, H)<br>-Burgonya püré R (L)<br><br>S:0,7, E:570,0, ZS:13,9, T:0,2, F:18,8, CH:87,6, C:3,9, Ca:18,0 | -Zöldségleves tészt. R (Z)<br>-Kakukkfűves sült csirkecomb R<br>-Rizi-bizi R<br>-Befőtt R<br><br>S:2,1, E:523,0, ZS:10,3, T:0,1, F:19,2, CH:80,7, C:19,7, Ca:40,7 | -Babgulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O)<br>- F.b.kenyér R (G)<br>-Túrósbatyu R (G, L, T)<br><br>S:2,1, E:919,0, ZS:16,7, T:1,1, F:43,5, CH:144,6, C:3,5, Ca:148,0 |
| <b>Uzsonna</b>     | -Liga margarinós f.b. kenyér (G)<br>-Sajtszelet (L)<br>-Paradicsom R<br><br>S:1,1, E:279,0, ZS:11,6, T:0,0, F:14,0, CH:27,4, C:0,0, Ca:193,4 | -Sajtkrém t. k. kenyér R (G, L)<br>-Uborka R<br><br>S:0,4, E:133,0, ZS:5,4, T:0,0, F:34,4, CH:69,2, C:0,3, Ca:5,4   | -Monte puding (L, F)<br>-Babapiskóta R (L, T)<br><br>S:0,1, E:173,0, ZS:9,2, T:4,5, F:4,7, CH:17,2, C:5,2, Ca:66,0  | -Delmamarg.f.b.kenyér R (G)<br>-Zalafelvágott R (O)<br>-Z.paprika R<br><br>S:0,9, E:209,0, ZS:7,2, T:1,3, F:8,0, CH:27,0, C:0,1, Ca:14,9                          | -Kockasajt R (L)<br>-Telj.kifli R (G, L)<br><br>S:0,1, E:118,0, ZS:2,4, T:0,0, F:3,8, CH:20,8, C:0,0, Ca:0,0   |
| <b>Összesen</b>    | S:4,0, E:1 334,0, ZS:35,0, T:1,6, F:83,2, CH:235,7, C:1,7, Ca:519,7  | S:3,5, E:1 052,0, ZS:34,5, T:2,2, F:68,3, CH:164,3, C:0,8, Ca:337,1   | S:1,4, E:1 111,0, ZS:40,4, T:4,6, F:80,5, CH:202,7, C:9,5, Ca:350,7   | S:3,4, E:893,0, ZS:21,2, T:1,4, F:68,9, CH:307,4, C:20,4, Ca:55,6   | S:3,2, E:1 505,0, ZS:33,7, T:1,3, F:70,5, CH:223,5, C:3,6, Ca:404,1  |

## 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

| Óvodás<br>(4-6 év) | Hétfő<br>2022.09.19.  | Kedd<br>2022.09.20.   | Szerda<br>2022.09.21.   | Csütörtök<br>2022.09.22.   | Péntek<br>2022.09.23.   |
|--------------------|---|---|---|--|---|
| <b>Tízórai</b>     | -Gyümölcsstea R<br>-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (G, L)<br>-Z.paprika R<br><br>S:0,5, E:190,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,4, CH:95,2, C:0,7, Ca:4,2    | -Madártej shake (L)<br>-Puffancs R (G, L, T)<br><br>S:0,2, E:308,0, ZS:11,0, T:0,0, F:11,6, CH:39,0, C:0,0, Ca:240,0                          | -Gyümölcsstea R<br>-Körözött R (L)<br>-Telj.kiőr.kenyér R (G)<br><br>S:0,5, E:196,0, ZS:4,5, T:0,3, F:42,1, CH:78,9, C:2,4, Ca:42,7                       | -Tej 2,8% R (L)<br>-Margaréta R (G, L, T)<br><br>S:0,2, E:322,0, ZS:12,2, T:0,0, F:10,8, CH:40,6, C:0,2, Ca:240,0                                      | -Tej 2,8% R (L)<br>-Flóra margarinós t. k. kenyér (G)<br>-Paradicsom R<br><br>S:0,6, E:242,0, ZS:7,5, T:0,0, F:48,8, CH:97,3, C:0,4, Ca:242,7               |
| <b>Ebéd</b>        | -Zöldborsó leves R (G, T, L, Z)<br>-Lecsós csirkemáj R<br>-Bulgur R (G)<br><br>S:1,7, E:292,0, ZS:10,9, T:0,1, F:171,9, CH:43,0, C:0,0, Ca:33,9 | -Bojtárleves R (G, T, M, L, Z, K)<br>-Káposztás kocka R (G, T)<br><br>S:0,9, E:442,0, ZS:17,2, T:2,1, F:17,8, CH:51,8, C:0,6, Ca:52,8         | -Köménymaglevés R (G, L, T, Z)<br>-Dubarry sertésszelet s (G, L)<br>-Párolt rizs R<br><br>S:1,9, E:671,0, ZS:27,5, T:0,1, F:25,8, CH:73,4, C:0,1, Ca:22,8 | -Almaleves R (G, L)<br>-Sült csirkecomb R<br>-Főtt burgonya R<br>-Csem.uborka R<br><br>S:1,8, E:598,0, ZS:12,3, T:2,4, F:27,7, CH:55,7, C:0,6, Ca:26,4 | -Csontleves H (Z, G, T)<br>-Stefánia vagdalt R (G, T)<br>-Burgonya főzelék R (G, L)<br><br>S:2,0, E:842,0, ZS:34,9, T:2,6, F:38,3, CH:101,6, C:0,9, Ca:53,5 |
| <b>Uzsonna</b>     | -Sajtos croissant (G, L, T)<br>-Alma R<br><br>S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:0,6, C:0,0, Ca:4,8  | -Liga margarinós t. k. kenyér (G)<br>-Zöldséges felv. R (O)<br>-Uborka R<br><br>S:0,6, E:161,0, ZS:5,5, T:1,0, F:44,6, CH:86,4, C:0,5, Ca:7,6 | -Sajtkrémes f.b.kenyér R (L, G)<br>-Z.paprika R<br><br>S:0,7, E:191,0, ZS:5,8, T:0,0, F:6,3, CH:26,8, C:0,0, Ca:14,9                                      | -Húskrémes t. k. kenyér (G, T, M)<br>-Retek R<br><br>S:0,6, E:211,0, ZS:7,2, T:0,0, F:61,3, CH:121,5, C:0,6, Ca:6,9                                    | -Müzliszelet R (F, D, G, L, O, S)<br>-Szilva R<br><br>S:0,0, E:183,0, ZS:4,2, T:0,0, F:3,9, CH:52,2, C:1,7, Ca:17,6   |
| <b>Összesen</b>    | S:2,2, E:527,0, ZS:16,6, T:0,1, F:214,6, CH:138,8, C:0,7, Ca:42,9   | S:1,8, E:911,0, ZS:33,7, T:3,1, F:74,0, CH:177,2, C:1,2, Ca:300,4   | S:3,1, E:1 058,0, ZS:37,8, T:0,4, F:74,2, CH:179,1, C:2,5, Ca:80,3  | S:2,7, E:1 131,0, ZS:31,7, T:2,4, F:99,7, CH:217,8, C:1,4, Ca:273,3  | S:2,6, E:1 266,0, ZS:46,7, T:2,6, F:90,9, CH:251,1, C:3,0, Ca:313,8   |

## 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  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek