

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

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.01.10.	Kedd 2022.01.11.	Szerda 2022.01.12.	Csütörtök 2022.01.13.	Péntek 2022.01.14.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R <i>S:0,8, E:364,0, ZS:12,6, T:1,5, F:16,1, CH:44,8, C:0,2, Ca:248,7</i>	-Tejeskávé R (L) -Delmamargarinos kalács R (G, L, T) <i>S:0,2, E:369,0, ZS:11,9, T:0,0, F:17,1, CH:46,5, C:0,1, Ca:240,0</i>	-Gyümölcsstea R -Krémtúró (L) -Kifli R (G, L) <i>S:0,1, E:313,0, ZS:6,9, T:3,9, F:10,3, CH:51,1, C:14,8, Ca:52,2</i>	-Tej 2,8% R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T) <i>S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0</i>	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Kaliforniai paprika R <i>S:0,2, E:561,0, ZS:8,1, T:0,0, F:48,5, CH:96,2, C:0,4, Ca:240,0</i>
Ebéd	-Bojtárleves R (G, T, M, L, Z, K) -Káposztás kocka R (G, T) <i>S:2,7, E:869,0, ZS:20,7, T:2,0, F:32,3, CH:134,4, C:1,6, Ca:59,7</i>	-Tav.zöldség leves R (G, T, M, Z) -Fűszeres csirkeragu -Bulgur R (G) -Ecetes cékla kg <i>S:3,5, E:323,0, ZS:11,3, T:0,1, F:166,6, CH:56,6, C:0,8, Ca:37,7</i>	-Zeller krémleves R (Z, G, T, L) -Pírtott s.máj R -Főtt burgonya R -Csem.uborka R <i>S:3,5, E:626,0, ZS:19,0, T:2,5, F:29,4, CH:76,4, C:1,2, Ca:36,3</i>	-Csontleves H (Z, G, T, L) -Csilisbab R (M, Z, K, G, L, T) - F.b.kenyér R (G) <i>S:3,5, E:418,0, ZS:5,7, T:0,2, F:22,1, CH:68,0, C:0,3, Ca:73,0</i>	-Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) -Túrósbatyu R (G, L, T) <i>S:3,7, E:958,0, ZS:19,7, T:1,0, F:44,1, CH:146,9, C:4,0, Ca:125,3</i>
Uzsonna	-Sajtos croissant (G, L, T) -Körte R <i>S:0,0, E:275,0, ZS:0,0, T:0,0, F:8,8, CH:264,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Sajtkrémös tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R <i>S:0,0, E:611,0, ZS:19,4, T:0,0, F:43,9, CH:86,7, C:0,4, Ca:0,0</i>	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Kópé felvágott R (O) -Uborka R <i>S:0,0, E:685,0, ZS:5,0, T:0,0, F:66,0, CH:128,8, C:0,8, Ca:5,4</i>	-Vajkrémös telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Retek R <i>S:0,0, E:378,0, ZS:4,5, T:0,0, F:33,9, CH:69,1, C:0,6, Ca:6,9</i>	-Perc 50 g R (G) -Alma R <i>S:0,1, E:92,0, ZS:1,5, T:0,0, F:2,1, CH:9,3, C:0,0, Ca:6,6</i>
Összesen	<i>S:3,6, E:1 509,0, ZS:33,3, T:3,6, F:57,3, CH:443,2, C:1,8, Ca:308,4</i>	<i>S:3,7, E:1 303,0, ZS:42,5, T:0,1, F:227,6, CH:189,8, C:1,2, Ca:277,7</i>	<i>S:3,6, E:1 624,0, ZS:30,9, T:6,4, F:105,7, CH:256,3, C:16,7, Ca:93,9</i>	<i>S:3,8, E:934,0, ZS:17,4, T:0,2, F:62,8, CH:147,7, C:0,9, Ca:319,9</i>	<i>S:4,0, E:1 611,0, ZS:29,3, T:1,0, F:94,7, CH:252,4, C:4,4, Ca:371,9</i>

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