

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.01.31.	Kedd 2022.02.01.	Szerda 2022.02.02.	Csütörtök 2022.02.03.	Péntek 2022.02.04.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtos Párizsi R (L, O) -Kaliforniai paprika R S:0,2, E:601,0, ZS:11,3, T:0,0, F:50,9, CH:96,2, C:0,4, Ca:241,2	-Kakaó R (L) -Vajas kifli R (G, L) S:0,2, E:382,0, ZS:12,0, T:0,0, F:17,6, CH:48,8, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O) -Uborka R S:0,2, E:629,0, ZS:7,5, T:0,8, F:55,2, CH:112,9, C:0,6, Ca:5,4	-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) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Retek R S:0,6, E:812,0, ZS:11,6, T:1,3, F:71,8, CH:139,7, C:0,7, Ca:246,9
Ebéd	-Tojásleves R (T, G) -Fokhagymás apróhús R -Bulgur R (G) -Ecetes cékla kg S:3,1, E:400,0, ZS:24,4, T:0,1, F:178,5, CH:38,2, C:0,0, Ca:41,6	-Daragaluska leves R (G, T, Z, L) -Sült virsli R -Zöldborsófőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:3,8, E:799,0, ZS:54,3, T:2,0, F:47,0, CH:65,7, C:0,4, Ca:60,3	-Kertészné leves R (G, T, Z, L) -Penne carbonara R (G, T) S:2,0, E:661,0, ZS:8,2, T:0,4, F:24,6, CH:121,4, C:1,1, Ca:41,7	-Csontleves H (Z, G, T, L) -Rántott csirkemell (sütőben) R (G, T, L) -Burgonya püré R (L) -Befőtt R S:2,2, E:606,0, ZS:8,3, T:0,4, F:31,7, CH:95,6, C:18,0, Ca:106,6	-Káposztás bableves R (G, M) -Sajtos pogácsa R (G, T, L) S:14,4, E:1 164,0, ZS:66,4, T:3,9, F:34,6, CH:96,2, C:1,1, Ca:163,3
Uzsonna	-Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Paradicsom R S:0,0, E:618,0, ZS:19,4, T:0,0, F:44,2, CH:87,9, C:0,4, Ca:2,7	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Retek R S:0,6, E:688,0, ZS:5,1, T:1,5, F:66,4, CH:129,1, C:0,8, Ca:10,2	-Margarinos mézes t. k. kenyér (G, L) S:0,0, E:452,0, ZS:3,8, T:0,0, F:41,7, CH:192,7, C:0,6, Ca:0,0	-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	-Kockasajt R (L) -Magvas rúd R (G, L, T, S) S:0,2, E:133,0, ZS:6,2, T:0,0, F:4,9, CH:21,0, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:3,3, E:1 619,0, ZS:55,1, T:0,1, F:273,6, CH:222,3, C:0,8, Ca:285,5	S:4,6, E:1 869,0, ZS:71,3, T:3,6, F:131,1, CH:243,5, C:1,2, Ca:310,5	S:2,2, E:1 742,0, ZS:19,5, T:1,2, F:121,5, CH:427,0, C:2,3, Ca:47,1	S:2,4, E:1 289,0, ZS:23,9, T:0,4, F:76,9, CH:203,2, C:18,5, Ca:346,6	S:15,1, E:2 110,0, ZS:84,2, T:5,3, F:111,2, CH:256,9, C:1,8, Ca:410,2

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