

| Óvodás (4-6 év) | Hétfő 2022.02.14. | Kedd 2022.02.15. | Szerda 2022.02.16. | Csütörtök 2022.02.17. | Péntek 2022.02.18. |
|--------------------|---|--|--|---|--|
| Tízórai | -Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Zöldséges felv. R (O) -Kaliforniai paprika R <i>S:0,8, E:361,0, ZS:12,6, T:1,5, F:15,8, CH:44,3, C:0,2, Ca:243,3</i> | -Tej 2,8% R (L) -Kifli R (G, L) <i>S:0,2, E:271,0, ZS:8,2, T:0,0, F:11,0, CH:36,2, C:0,0, Ca:292,2</i> | -Gyümölcsstea R -Körözött R (L) -Telj.kiőr.kenyér R (G) -Kaliforniai paprika R <i>S:0,4, E:472,0, ZS:5,4, T:0,3, F:44,3, CH:79,4, C:2,9, Ca:53,3</i> | -Kakaó R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T) <i>S:0,2, E:268,0, ZS:10,5, T:0,0, F:14,1, CH:28,0, C:0,0, Ca:240,0</i> | -Gyümölcsstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtos Párizsi R (L, O) -Retek R <i>S:0,0, E:709,0, ZS:4,3, T:0,0, F:65,2, CH:137,2, C:0,6, Ca:8,1</i> |
| Ebéd | -Májgaluska leves R (G, T, Z, L) -Burgonyás tészta R (G, T) <i>S:2,3, E:635,0, ZS:12,3, T:0,0, F:25,8, CH:102,8, C:0,0, Ca:75,3</i> | -Bakonyi gombaleves R (G, L, T) -Bácskai rizseshús R (Z, K) -Befőtt R <i>S:2,5, E:646,0, ZS:17,3, T:1,7, F:26,2, CH:88,3, C:18,0, Ca:13,9</i> | -Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Zöldbab főzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) <i>S:5,4, E:524,0, ZS:20,3, T:2,2, F:25,5, CH:58,0, C:1,2, Ca:25,5</i> | -Köménymaglevés R (G, L, T, Z) -Párizsi szelet R (T, G, L) -Petr.burgonya R -Csalamádé R <i>S:2,5, E:647,0, ZS:24,0, T:0,0, F:41,0, CH:63,4, C:0,1, Ca:39,4</i> | -Frankfurti leves R (G, M, L, T, Z) -Fánk R (G, L, T) -Sárgabaracklekvár R <i>S:2,3, E:1 138,0, ZS:60,6, T:2,5, F:42,0, CH:130,3, C:30,1, Ca:96,0</i> |
| Uzsonna | -Sajtkrémés tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Körte R <i>S:0,0, E:886,0, ZS:19,4, T:0,0, F:52,7, CH:350,7, C:0,4, Ca:0,0</i> | -Mogyorókrémés teljes kiörlésűkeny. R (G) <i>S:0,0, E:359,0, ZS:1,6, T:0,0, F:33,6, CH:71,6, C:1,8, Ca:0,0</i> | -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Uborka R <i>S:0,0, E:635,0, ZS:1,0, T:0,0, F:62,8, CH:128,8, C:0,6, Ca:5,4</i> | -Vajkrémés telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Paradicsom R <i>S:0,0, E:382,0, ZS:4,6, T:0,0, F:33,9, CH:69,8, C:0,6, Ca:2,7</i> | -Sajtos croissant (G, L, T) -Alma R <i>S:0,0, E:37,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:0,8, C:0,0, Ca:6,6</i> |
| Összesen | <i>S:3,1, E:1 882,0, ZS:44,2, T:1,5, F:94,4, CH:497,8, C:0,7, Ca:318,6</i> | <i>S:2,8, E:1 277,0, ZS:27,1, T:1,7, F:70,7, CH:196,1, C:19,8, Ca:306,1</i> | <i>S:5,8, E:1 631,0, ZS:26,7, T:2,5, F:132,6, CH:266,2, C:4,7, Ca:84,2</i> | <i>S:2,7, E:1 297,0, ZS:39,0, T:0,0, F:89,1, CH:161,2, C:0,7, Ca:282,1</i> | <i>S:2,3, E:1 884,0, ZS:64,9, T:2,5, F:107,7, CH:268,4, C:30,7, Ca:110,7</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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

| Óvodás (4-6 év) | Hétfő 2022.02.21. | Kedd 2022.02.22. | Szerda 2022.02.23. | Csütörtök 2022.02.24. | Péntek 2022.02.25. |
|--------------------|---|---|--|--|--|
| Tízórai | -Tej 2,8% R (L) -Májkrémes magvas kenyér R (G, O, S) -Kaliforniai paprika R | -Tejeskávés R (L) -Delmamargarinos kalács R (G, L, T) | -Gyümölcsstea R -Liga margarinos t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Paradicsom R | -Tej 2,8% R (L) -Briós R (G, L, T) | -Gyümölcsstea R -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Főtt tojás R (T) -Uborka R |
| | S:0,4, E:424,0, ZS:15,2, T:0,8, F:18,0, CH:51,9, C:0,1, Ca:240,0 | S:0,2, E:369,0, ZS:11,9, T:0,0, F:17,1, CH:46,5, C:0,1, Ca:240,0 | S:0,4, E:505,0, ZS:4,3, T:1,3, F:44,2, CH:95,6, C:0,5, Ca:2,7 | 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:0,2, E:738,0, ZS:5,9, T:0,0, F:68,3, CH:137,6, C:0,6, Ca:45,4 |
| Ebéd | -Kondás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) -Sajtos makaróni R (G, T, L) | -Gyümölcs leves R (G, L, T, M) -Mexikói ragu R (G, L, T, Z) -Bulgur R (G) | -Magy.burg.leves R (G, T) -Csibefasírt R (G, T) -Finomfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) | -Paradicsom leves R (G, T) -Zúza pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Tarhonya R (G, T) -Csalamádé R | -Csontleves H (Z, G, T, L) -Fűszeres csirkemell -Párolt rizs R -Párolt zöldség (G, L, T, Z) |
| | S:4,1, E:1 167,0, ZS:30,8, T:1,4, F:48,4, CH:168,4, C:1,6, Ca:222,4 | S:2,6, E:741,0, ZS:22,4, T:2,5, F:186,0, CH:210,0, C:14,8, Ca:15,7 | S:5,2, E:572,0, ZS:20,0, T:2,3, F:18,8, CH:85,8, C:0,6, Ca:45,0 | S:5,0, E:662,0, ZS:18,2, T:0,1, F:29,3, CH:94,9, C:4,2, Ca:28,2 | S:4,8, E:741,0, ZS:15,5, T:0,2, F:41,6, CH:152,2, C:5,7, Ca:141,8 |
| Uzsonna | -Margarinos mézes t. k. kenyér (G, L) | -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Kópé felvágott R (O) -Uborka R | -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Retek R | -Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R | -Joghurt R (L) -Kifli R (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 | 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:378,0, ZS:4,5, T:0,0, F:33,9, CH:69,1, C:0,6, Ca:6,9 | S:0,0, E:611,0, ZS:19,4, T:0,0, F:43,9, CH:86,7, C:0,4, Ca:0,0 | 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:4,5, E:2 043,0, ZS:49,8, T:2,1, F:108,2, CH:413,0, C:2,3, Ca:462,4 | S:2,8, E:1 795,0, ZS:39,3, T:2,5, F:269,0, CH:385,3, C:15,6, Ca:261,1 | S:5,6, E:1 455,0, ZS:28,9, T:3,7, F:96,9, CH:250,4, C:1,7, Ca:54,7 | S:5,3, E:1 582,0, ZS:48,6, T:0,1, F:84,9, CH:220,6, C:4,6, Ca:268,2 | S:5,2, E:1 798,0, ZS:29,5, T:4,8, F:123,8, CH:336,3, C:26,9, Ca:239,4 |

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