

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.02.28.	Kedd 2022.03.01.	Szerda 2022.03.02.	Csütörtök 2022.03.03.	Péntek 2022.03.04.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Kópé felvágott R (O) -Retek R S:0,3, E:823,0, ZS:12,2, T:0,0, F:72,7, CH:139,4, C:0,8, Ca:246,9	-Kakaó R (L) -Puffancs R (G, L, T) S:0,2, E:438,0, ZS:14,3, T:0,0, F:18,9, CH:56,4, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Főtt tojás R (T) -Paradicsom R S:0,2, E:533,0, ZS:5,8, T:0,0, F:47,5, CH:95,5, C:0,4, Ca:42,7	-Poharas tej -Gabonagyógyó R (G) S:0,0, E:64,0, ZS:2,3, T:0,0, F:1,2, CH:10,0, C:0,0, Ca:0,0	-Gyümölcsstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R S:0,6, E:723,0, ZS:5,1, T:1,5, F:66,5, CH:137,6, C:0,8, Ca:8,7
Ebéd	-Bojtárleves R (G, T, M, L, Z, K) -Káposztás kocka R (G, T) S:2,7, E:869,0, ZS:20,7, T:2,0, F:32,3, CH:134,4, C:1,6, Ca:59,7	-Almaleves R (G, L) -Csirkemáj rizottó R -Ecetes cékla kg S:1,5, E:291,0, ZS:9,4, T:2,4, F:14,1, CH:17,7, C:0,4, Ca:11,4	-Zöldséges karfiol leves R (Z, G, T, L) -Fokhagymás apróhús R -Sárgaborsó főzelék R (G) - F.b.kenyér R (G) S:4,4, E:502,0, ZS:18,1, T:0,0, F:32,3, CH:52,8, C:0,0, Ca:72,0	-Zeller krémleves R (Z, G, T, L) -Kakukkfűves sült csirkecomb R -Tört burgonya R -Káposzta saláta R S:4,9, E:669,0, ZS:17,7, T:2,5, F:28,8, CH:93,8, C:0,6, Ca:55,4	-Szárnyasragu leves R (Z, G, T, L) -Kakaós konty R (G, L, T) -Fahéjas konty R (G, L, T) S:3,2, E:1 304,0, ZS:42,2, T:0,0, F:40,5, CH:186,7, C:0,5, Ca:105,1
Uzsonna	-Sajtkrém 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) -Szendvics sonka -Uborka R S:0,0, E:426,0, ZS:0,9, T:0,0, F:42,0, CH:86,1, C:0,4, Ca:5,4	-Dörmi szelet (G, L, T) -Alma R S:0,2, E:146,0, ZS:3,3, T:0,5, F:1,9, CH:20,3, C:9,6, Ca:6,6	-Vajkrém telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Körte R S:0,0, E:650,0, ZS:4,5, T:0,0, F:42,4, CH:332,6, C:0,6, Ca:0,0	-Magvas rúd R (G, L, T, S) -Kockasajt R (L) 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:3,0, E:2 304,0, ZS:52,3, T:2,0, F:149,0, CH:360,5, C:2,8, Ca:306,6	S:1,8, E:1 156,0, ZS:24,6, T:2,4, F:75,0, CH:160,1, C:0,8, Ca:256,8	S:4,8, E:1 180,0, ZS:27,2, T:0,5, F:81,7, CH:168,7, C:10,0, Ca:121,3	S:4,9, E:1 383,0, ZS:24,6, T:2,5, F:72,4, CH:436,4, C:1,2, Ca:55,4	S:4,0, E:2 160,0, ZS:53,5, T:1,6, F:111,9, CH:345,2, C:1,3, Ca:113,8

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