

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.03.14.	Kedd 2022.03.15.	Szerda 2022.03.16.	Csütörtök 2022.03.17.	Péntek 2022.03.18.
Tízórai			-Gyümölcsstea R -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Kópé felvágott R (O) -Paradicsom R S:0,0, E:723,0, ZS:5,1, T:0,0, F:66,0, CH:138,0, C:0,8, Ca:2,7	-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	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinos t. k. kenyér (G) -Sajtszelet (L) -Uborka R S:1,0, E:679,0, ZS:16,6, T:0,0, F:57,1, CH:97,2, C:0,4, Ca:425,4
Ebéd			-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Sertéspörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Tökfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:5,2, E:673,0, ZS:25,1, T:2,2, F:31,1, CH:77,3, C:1,2, Ca:51,4	-Daragaluska leves R (G, T, Z, L) -Tejszínes kukoricás ragu (L, G) -Párolt rizs R S:3,2, E:679,0, ZS:25,5, T:0,4, F:35,4, CH:68,8, C:0,1, Ca:81,8	-Bogrács gulyás R (Z, K, G, T, L, H, O) -Grízes tészta R (G, T) -Sárgabaracklekvár R S:2,4, E:940,0, ZS:32,8, T:0,1, F:27,5, CH:129,1, C:21,1, Ca:55,0
Uzsonna			-Vajkrémes tej.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	-Liga margarinos magvas kenyér (G, S) -Szendvics sonka -Retek R S:0,0, E:172,0, ZS:1,3, T:0,0, F:5,6, CH:33,8, C:0,0, Ca:6,9	-Perc 50 g R (G) -Alma R S:0,1, E:92,0, ZS:1,5, T:0,0, F:2,1, CH:9,3, C:0,0, Ca:6,6
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:5,3, E:1 772,0, ZS:34,7, T:2,2, F:130,7, CH:283,9, C:2,6, Ca:54,1	S:3,5, E:1 234,0, ZS:38,8, T:0,4, F:58,6, CH:151,4, C:0,1, Ca:328,7	S:3,5, E:1 711,0, ZS:50,9, T:0,1, F:86,7, CH:235,5, C:21,5, Ca:487,0

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 2022.03.21.	Kedd 2022.03.22.	Szerda 2022.03.23.	Csütörtök 2022.03.24.	Péntek 2022.03.25.
Tízórai	-Gyümölcsstea R -Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G) -Uborka R	-Tejeskávé R (L) -Puffancs R (G, L, T)	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Zöldséges felv. R (O) -Kaliforniai paprika R	-Tej 2,8% R (L) -Briós R (G, L, T)	-Gyümölcsstea R -Vajkrémés telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Paradicsom R
	S:0,8, E:509,0, ZS:4,0, T:0,0, F:46,0, CH:95,2, C:0,7, Ca:32,1	S:0,2, E:456,0, ZS:14,4, T:0,0, F:19,3, CH:59,9, C:0,0, Ca:240,0	S:0,8, E:361,0, ZS:12,6, T:1,5, F:15,8, CH:44,3, C:0,2, Ca:243,3	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:0,0, E:417,0, ZS:4,6, T:0,0, F:34,0, CH:78,3, C:0,6, Ca:2,7
Ebéd	-Káposzta leves R (G, L, T, Z) -Rakott tészta R (L, G, T, Z, K, O) -Befőtt R	-Tav.zöldség leves R (G, T, Z, L) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Lencse főzelék R (G, M, L) - F.b.kenyér R (G)	-Májgaluska leves R (G, T, Z, L) -Burgonyás tészta R (G, T)	-Burgonyakrémleves R (G, L) -Rántott hal (sütőben) R (H, G, T, L) -Párolt rizs R -Csem.uborka R	-Húsleves főtt hús R (G, T, Z, L) -Főtt burgonya R -Gyümölcs mártás R (G, L)
	S:2,1, E:830,0, ZS:19,0, T:2,4, F:31,1, CH:126,3, C:17,9, Ca:68,3	S:5,2, E:473,0, ZS:13,1, T:2,1, F:60,1, CH:61,5, C:1,7, Ca:49,4	S:2,3, E:637,0, ZS:12,3, T:0,0, F:25,9, CH:103,4, C:0,0, Ca:77,1	S:2,5, E:584,0, ZS:19,4, T:2,9, F:16,9, CH:77,8, C:1,0, Ca:24,1	S:2,4, E:1 218,0, ZS:20,8, T:2,8, F:47,9, CH:189,6, C:9,5, Ca:46,6
Uzsonna	-Sajtkrémés tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Paradicsom R	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Retek R	-Mogyorókrémés teljes kiörlésűkeny. R (G)	-Zsíros kenyér (G) -Lilahagyma R	-Kockasajt R (L) -Kifli R (G, L) -Alma 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	S:0,4, E:674,0, ZS:4,4, T:1,3, F:65,0, CH:129,1, C:0,7, Ca:6,9	S:0,0, E:359,0, ZS:1,6, T:0,0, F:33,6, CH:71,6, C:1,8, Ca:0,0	S:2,1, E:1 137,0, ZS:14,5, T:0,0, F:90,4, CH:206,4, C:0,8, Ca:25,9	S:0,0, E:190,0, ZS:6,1, T:0,0, F:6,3, CH:26,6, C:0,0, Ca:58,8
Összesen	S:3,0, E:1 957,0, ZS:42,5, T:2,4, F:121,4, CH:309,4, C:19,0, Ca:103,0	S:5,8, E:1 604,0, ZS:31,9, T:3,4, F:144,3, CH:250,5, C:2,4, Ca:296,3	S:3,2, E:1 357,0, ZS:26,4, T:1,5, F:75,3, CH:219,3, C:2,1, Ca:320,4	S:4,8, E:2 029,0, ZS:44,9, T:2,9, F:119,0, CH:323,2, C:1,8, Ca:290,1	S:2,4, E:1 826,0, ZS:31,5, T:2,8, F:88,1, CH:294,5, C:10,0, Ca:108,1

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	