

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.04.25.	Kedd 2022.04.26.	Szerda 2022.04.27.	Csütörtök 2022.04.28.	Péntek 2022.04.29.
<b>Tízórai</b>	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R  <i>S:0,8, E:827,0, ZS:12,3, T:1,5, F:73,3, CH:139,7, C:0,8, Ca:248,7</i>	-Madártej shake (L) -Kifli R (G, L)  <i>S:0,2, E:219,0, ZS:5,5, T:0,0, F:8,4, CH:32,2, C:0,0, Ca:202,2</i>	-Tej 2,8% R (L) -Gabonagolyó R (G)  <i>S:0,2, E:202,0, ZS:9,6, T:0,0, F:8,0, CH:20,6, C:0,0, Ca:240,0</i>	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtszelet (L) -Kaliforniai paprika R  <i>S:0,7, E:572,0, ZS:9,3, T:0,0, F:50,1, CH:94,5, C:0,4, Ca:180,0</i>	-Gyümölcsstea R -Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O) -Paradicsom R  <i>S:0,2, E:633,0, ZS:7,6, T:0,8, F:55,2, CH:113,5, C:0,6, Ca:2,7</i>
<b>Ebéd</b>	-Sertésragu leves R (Z, G, T, L) -Grízes tészta R (G, T) -Sárgabaracklekvár R  <i>S:2,0, E:867,0, ZS:31,1, T:0,1, F:28,6, CH:115,6, C:20,5, Ca:50,6</i>	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Sült virsli R -Finomfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)  <i>S:4,0, E:774,0, ZS:55,8, T:2,3, F:43,7, CH:59,9, C:1,0, Ca:29,0</i>	-Zeller krémleves R (Z, G, T, L) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Párolt rizs R -Csalamádé R  <i>S:3,4, E:591,0, ZS:22,0, T:2,5, F:25,7, CH:68,7, C:1,0, Ca:19,4</i>	-Csontleves H (Z, G, T, L) -Toros káposzta R (Z, K, G, L, T, O) - F.b.kenyér R (G)  <i>S:4,7, E:505,0, ZS:15,9, T:0,2, F:27,4, CH:63,0, C:0,3, Ca:46,0</i>	-Babgulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) -Pudingos palacsinta (L, G, T)  <i>S:2,9, E:499,0, ZS:9,5, T:0,1, F:22,0, CH:82,0, C:0,3, Ca:88,6</i>
<b>Uzsonna</b>	-Magyaros szendvicskrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Paradicsom R  <i>S:0,0, E:618,0, ZS:19,4, T:0,0, F:44,2, CH:87,9, C:0,4, Ca:2,7</i>	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Retek R  <i>S:0,0, E:426,0, ZS:0,9, T:0,0, F:42,0, CH:86,0, C:0,4, Ca:6,9</i>	-Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Paradicsom R  <i>S:0,0, E:445,0, ZS:2,5, T:0,2, F:42,4, CH:86,9, C:0,4, Ca:2,7</i>	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R  <i>S:0,0, E:379,0, ZS:4,5, T:0,0, F:33,9, CH:69,1, C:0,6, Ca:5,4</i>	-Perc 50 g R (G) -Ivólé db R  <i>S:0,1, E:169,0, ZS:1,5, T:0,0, F:1,6, CH:288,5, C:0,0, Ca:0,0</i>
<b>Összesen</b>	<i>S:2,8, E:2 312,0, ZS:62,9, T:1,6, F:146,1, CH:343,3, C:21,7, Ca:302,0</i>	<i>S:4,1, E:1 420,0, ZS:62,2, T:2,3, F:94,1, CH:178,1, C:1,4, Ca:238,1</i>	<i>S:3,6, E:1 238,0, ZS:34,1, T:2,8, F:76,1, CH:176,2, C:1,4, Ca:262,1</i>	<i>S:5,4, E:1 456,0, ZS:29,7, T:0,2, F:111,4, CH:226,6, C:1,3, Ca:231,4</i>	<i>S:3,2, E:1 300,0, ZS:18,6, T:0,9, F:78,7, CH:484,0, C:0,9, Ca:91,3</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 2022.05.02.	Kedd 2022.05.03.	Szerda 2022.05.04.	Csütörtök 2022.05.05.	Péntek 2022.05.06.
<b>Tízórai</b>	-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	-Tejeskávés R (L) -Vajas kifli R (G, L)  S:0,2, E:400,0, ZS:12,1, T:0,0, F:18,0, CH:52,3, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Margarinos mézes t. k. kenyér (G, L)  S:0,2, E:590,0, ZS:11,0, T:0,0, F:48,5, CH:203,3, C:0,6, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Puffancs 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	-Gyümölcsstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Uborka R  S:0,0, E:670,0, ZS:1,1, T:0,0, F:62,9, CH:137,3, C:0,6, Ca:5,4
<b>Ebéd</b>	-Gyümölcs leves R (G, L, T, M) -Kolbászos paprikás burg. R (Z, K) -Ecetes cékla kg  S:2,3, E:815,0, ZS:20,6, T:2,5, F:28,1, CH:257,0, C:9,1, Ca:39,2	-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Stefánia vagdalt R (G, T) -Paradicsomos káp.főz. R (G) - F.b.kenyér R (G)  S:5,2, E:1 023,0, ZS:38,3, T:0,2, F:45,5, CH:132,1, C:5,9, Ca:92,8	-Májgaluska leves R (G, T, Z, L) -Penne carbonara R (G, T)  S:1,8, E:753,0, ZS:10,8, T:0,4, F:31,8, CH:131,0, C:0,8, Ca:47,6	-Kertészné leves R (G, T, Z, L) -Sült csirkecomb R (M) -Párolt rizs R -Egreskompót R  S:2,6, E:450,0, ZS:11,8, T:0,0, F:21,7, CH:63,9, C:0,7, Ca:47,6	-Nyírségi gombóclevés R (G, L, T, Z) -Tejfeles pogácsa R (G, T, L)  S:2,1, E:629,0, ZS:24,0, T:3,9, F:20,8, CH:76,6, C:1,4, Ca:44,2
<b>Uzsonna</b>	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R  S:0,0, E:379,0, ZS:4,5, T:0,0, F:33,9, CH:69,1, C:0,6, Ca:5,4	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Retek R  S:0,4, E:674,0, ZS:4,4, T:1,3, F:65,0, CH:129,1, C:0,7, Ca:6,9	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Kaliforniai paprika R  S:0,0, E:385,0, ZS:5,3, T:0,0, F:34,1, CH:68,7, C:0,3, Ca:0,0	-Magyaros szendvicskrémes tel.kiőr.kenyér R (G) -Retek R  S:0,0, E:420,0, ZS:0,3, T:0,0, F:41,9, CH:86,0, C:0,4, Ca:6,9	-Kifli R (G, L) -Joghurt R (L)  S:0,3, E:423,0, ZS:10,8, T:6,4, F:18,6, CH:61,8, C:35,5, Ca:52,2
<b>Összesen</b>	S:2,5, E:1 726,0, ZS:30,9, T:2,5, F:109,5, CH:421,6, C:10,1, Ca:87,3	S:5,9, E:2 097,0, ZS:54,7, T:1,5, F:128,5, CH:313,5, C:6,6, Ca:339,8	S:2,0, E:1 728,0, ZS:27,1, T:0,4, F:114,4, CH:403,1, C:1,7, Ca:287,6	S:2,8, E:1 178,0, ZS:23,1, T:0,0, F:75,2, CH:188,9, C:1,1, Ca:294,5	S:2,4, E:1 722,0, ZS:35,8, T:10,3, F:102,3, CH:275,7, C:37,5, Ca:101,8

## 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