

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 -Gabonagolyó 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) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.03.07.	Kedd 2022.03.08.	Szerda 2022.03.09.	Csütörtök 2022.03.10.	Péntek 2022.03.11.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes magvas kenyér R (G, O, S) -Retek R S:0,4, E:428,0, ZS:15,2, T:0,8, F:18,3, CH:52,4, C:0,1, Ca:246,9	-Madártej shake (L) -Kifli R (G, L) S:0,2, E:219,0, ZS:5,5, T:0,0, F:8,4, CH:32,2, C:0,0, Ca:202,2	-Gyümölcsstea R -Mazsolás túró R (L) -Telj.kiőr.kenyér R (G) S:0,0, E:517,0, ZS:7,2, T:1,3, F:42,6, CH:88,8, C:3,3, Ca:43,8	-Tej 2,8% R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T) S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Paradicsom R S:0,0, E:465,0, ZS:1,0, T:0,0, F:42,1, CH:95,2, C:0,4, Ca:2,7
Ebéd	-Palóclevés R (Z, K, G, M, L, T, O) - F.b.kenyér R (G) -Mákos metélt R (G, T) -Alma R S:3,4, E:991,0, ZS:29,0, T:2,1, F:34,4, CH:138,2, C:1,5, Ca:268,5	-Zöldborsó leves R (G, T, L, Z) -Hentes sert.tokány R (Z, K, G, L, T, O, H) -Párolt rizs R S:3,0, E:489,0, ZS:18,7, T:0,0, F:20,7, CH:57,7, C:0,6, Ca:38,0	-Reszelt tésztaleves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Vagdalt pogácsa (tep) R (G, T) -Paradicsomos káp.főz. R (G) - F.b.kenyér R (G) S:5,2, E:735,0, ZS:16,8, T:0,1, F:35,2, CH:121,4, C:5,5, Ca:88,7	-Zöldséges farfelle R (Z, G, L, T) -Rántott sert. szelet (sütőben) R (G, T, L) -Petr.burgonya R -Csalamádé R S:1,8, E:631,0, ZS:13,9, T:0,4, F:31,7, CH:91,5, C:1,1, Ca:64,5	-Babgulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) -Sajtos pogácsa R (G, T, L) S:4,3, E:998,0, ZS:38,2, T:4,0, F:35,9, CH:123,5, C:1,2, Ca:199,4
Uzsonna	-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) -Sajtos Párizsi R (L, O) -Kaliforniai paprika R S:0,0, E:671,0, ZS:4,2, T:0,0, F:64,9, CH:128,3, C:0,6, Ca:1,2	-Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Lilahagyma R S:0,0, E:455,0, ZS:2,5, T:0,2, F:42,6, CH:89,2, C:0,4, Ca:12,6	-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	-Keksztelj.kiőr. S -Alma R S:0,0, E:184,0, ZS:4,5, T:0,0, F:5,8, CH:20,9, C:0,7, Ca:6,6
Összesen	S:3,9, E:1 797,0, ZS:48,7, T:2,8, F:86,6, CH:259,7, C:2,2, Ca:520,8	S:3,2, E:1 379,0, ZS:28,4, T:0,0, F:94,0, CH:218,3, C:1,2, Ca:241,4	S:5,3, E:1 708,0, ZS:26,4, T:1,6, F:120,4, CH:299,4, C:9,3, Ca:145,1	S:2,1, E:1 221,0, ZS:24,9, T:0,4, F:80,3, CH:294,9, C:1,6, Ca:304,5	S:4,3, E:1 646,0, ZS:43,7, T:4,0, F:83,8, CH:239,6, C:2,3, Ca:208,7

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek