

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.04.25.	Kedd 2022.04.26.	Szerda 2022.04.27.	Csütörtök 2022.04.28.	Péntek 2022.04.29.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Uborka R S:0,8, E:827,0, ZS:12,3, T:1,5, F:73,3, CH:139,7, C:0,8, Ca:248,7	-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	-Tej 2,8% R (L) -Gabonagolyó R (G) S:0,2, E:202,0, ZS:9,6, T:0,0, F:8,0, CH:20,6, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtszelet (L) -Kaliforniai paprika R S:0,7, E:572,0, ZS:9,3, T:0,0, F:50,1, CH:94,5, C:0,4, Ca:180,0	-Gyümölcsstea R -Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O) -Paradicsom R S:0,2, E:633,0, ZS:7,6, T:0,8, F:55,2, CH:113,5, C:0,6, Ca:2,7
Ebéd	-Sertésragu leves R (Z, G, T, L) -Grízes tészta R (G, T) -Sárgabaracklekvár R S:2,0, E:867,0, ZS:31,1, T:0,1, F:28,6, CH:115,6, C:20,5, Ca:50,6	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Sült virsli R -Finomfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:4,0, E:774,0, ZS:55,8, T:2,3, F:43,7, CH:59,9, C:1,0, Ca:29,0	-Zeller krémleves R (Z, G, T, L) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Párolt rizs R -Csalamádé R S:3,4, E:591,0, ZS:22,0, T:2,5, F:25,7, CH:68,7, C:1,0, Ca:19,4	-Csontleves H (Z, G, T, L) -Toros káposzta R (Z, K, G, L, T, O) - F.b.kenyér R (G) S:4,7, E:505,0, ZS:15,9, T:0,2, F:27,4, CH:63,0, C:0,3, Ca:46,0	-Babgulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) -Pudingos palacsinta (L, G, T) S:2,9, E:499,0, ZS:9,5, T:0,1, F:22,0, CH:82,0, C:0,3, Ca:88,6
Uzsonna	-Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Paradicsom 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	-Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Retek R S:0,0, E:426,0, ZS:0,9, T:0,0, F:42,0, CH:86,0, C:0,4, Ca:6,9	-Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Paradicsom R S:0,0, E:445,0, ZS:2,5, T:0,2, F:42,4, CH:86,9, C:0,4, Ca:2,7	-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	-Perc 50 g R (G) -Ivólé db R S:0,1, E:169,0, ZS:1,5, T:0,0, F:1,6, CH:288,5, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	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	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	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	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	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

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