

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.01.17.	Kedd 2022.01.18.	Szerda 2022.01.19.	Csütörtök 2022.01.20.	Péntek 2022.01.21.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Csirkemellsonka R -Retek R S:0,7, E:586,0, ZS:9,0, T:0,3, F:51,8, CH:97,0, C:0,5, Ca:246,9	-Monte puding (L, F) -Babapiskóta R (L, T) S:0,1, E:173,0, ZS:9,2, T:4,5, F:4,7, CH:17,2, C:5,2, Ca:66,0	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Főtt tojás R (T) -Uborka R S:0,2, E:275,0, ZS:6,2, T:0,0, F:11,1, CH:42,7, C:0,0, Ca:45,4	-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	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Retek R S:0,9, E:826,0, ZS:12,3, T:1,5, F:73,2, CH:139,7, C:0,8, Ca:250,2
Ebéd	-Gyümölcs leves R (G, L, T, M) -Pásztor tarhonya R (Z, K, G, T, L, O) -Csalamádé R S:2,2, E:841,0, ZS:19,2, T:2,5, F:37,1, CH:223,2, C:15,1, Ca:29,9	-Bazsalikomos húsgaluska leves R (T, Z, G, L) -Kolbászos paprikás burg. R (Z, K) -Csem.uborka R S:2,5, E:528,0, ZS:16,6, T:0,0, F:23,3, CH:65,9, C:0,3, Ca:71,7	-Brokkoli krémlev. R (G, L, T, Z) -Fokhagymás pulykacomb R (M) -Párolt rizs R -Befőtt R S:3,3, E:629,0, ZS:26,3, T:1,7, F:23,8, CH:68,6, C:19,2, Ca:7,7	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Vagdalt pogácsa (tep) R (G, T) -Paradicsomos káp.föz. R (G) - F.b.kenyér R (G) S:5,2, E:744,0, ZS:21,3, T:0,0, F:33,7, CH:114,6, C:5,6, Ca:90,5	-Szárnyasragu leves R (Z, G, T, L) -Grízes tészta R (G, T) -Sárgabaracklekvár R S:2,6, E:840,0, ZS:30,4, T:0,1, F:25,7, CH:113,6, C:20,5, Ca:52,2
Uzsonna	-Vajkrémes telj.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	-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	-Mogyorókrémes teljes kiőrlésűkeny. R (G) -Körte R S:0,0, E:634,0, ZS:1,6, T:0,0, F:42,4, CH:335,6, C:1,8, Ca:0,0	-Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R S:0,0, E:615,0, ZS:19,4, T:0,0, F:44,2, CH:87,3, C:0,4, Ca:5,4	-Májkrémes zsemle R (G, O) -Kaliforniai paprika R S:0,3, E:288,0, ZS:11,2, T:1,1, F:12,3, CH:32,7, C:0,2, Ca:0,0
Összesen	S:2,9, E:1 802,0, ZS:32,7, T:2,8, F:122,4, CH:388,8, C:16,2, Ca:276,9	S:2,6, E:1 146,0, ZS:28,3, T:4,7, F:70,4, CH:170,1, C:5,9, Ca:140,4	S:3,5, E:1 539,0, ZS:34,0, T:1,7, F:77,3, CH:446,9, C:21,0, Ca:53,1	S:5,4, E:1 561,0, ZS:50,3, T:0,0, F:85,9, CH:222,4, C:6,0, Ca:335,9	S:3,8, E:1 954,0, ZS:53,9, T:2,7, F:111,2, CH:286,0, C:21,5, Ca:302,4

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