

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.12.05.	Kedd 2022.12.06.	Szerda 2022.12.07.	Csütörtök 2022.12.08.	Péntek 2022.12.09.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Szendvics sonka -Delmamarg.f.b.kenyér R (G) -Retek R	-Tejeskávé R (L) -Vajas kifli R (G, L)	-Szivecske joghurt (L) -Kifli R (G, L)	-Tej 2,8% R (L) -Puffancs R (G, L, T)	-Tej 2,8% R (L) -Flóra margarinós t. k. kenyér (G) -Paradicsom R
	S:1,1, E:336,0, ZS:11,0, T:0,0, F:12,5, CH:36,8, C:0,0, Ca:257,6	S:0,2, E:400,0, ZS:12,1, T:0,0, F:18,0, CH:52,3, C:0,0, Ca:240,0	S:0,1, E:263,0, ZS:3,6, T:1,8, F:8,9, CH:40,9, C:14,9, Ca:52,2	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:0,6, E:242,0, ZS:7,5, T:0,0, F:48,8, CH:97,3, C:0,4, Ca:242,7
Ebéd	-Szárnyasragu leves R (Z, G, T, L) -Túrós csusza R (L, G, T)	-Zöldséges karfiol leves R (Z, G, T, L) -Fokhagymás apróhús R -Sárgaborsó főzelék R (G) -Mikulás R	-Paradicsom leves R (G, T) -Rakott burg. kolb. R (T, L)	-Burgonyalev. rántott R (G, L, T, Z) -Lecsós sert.szelet R (Z, K, G) -Párolt rizs R	-Daragaluska leves R (G, T, Z) -Zúza pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Burgonya püré R (L)
	S:1,8, E:605,0, ZS:28,1, T:2,2, F:32,0, CH:55,2, C:2,8, Ca:97,2	S:2,6, E:368,0, ZS:17,5, T:0,1, F:26,9, CH:26,6, C:0,0, Ca:61,3	S:1,7, E:754,0, ZS:33,8, T:3,2, F:24,0, CH:84,5, C:4,4, Ca:38,5	S:2,6, E:713,0, ZS:30,9, T:0,0, F:32,0, CH:89,6, C:0,0, Ca:27,1	S:1,9, E:501,0, ZS:17,4, T:0,0, F:22,2, CH:65,7, C:0,1, Ca:48,8
Uzsonna	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Uborka R	-Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Z.paprika R	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Paradicsom R	-Kópé felvágott R (O) -Liga margarinós t. k. kenyér (G)	-Pudingos margaréta -Alma R
	S:0,5, E:153,0, ZS:5,6, T:0,0, F:42,3, CH:86,3, C:0,7, Ca:5,4	S:0,6, E:165,0, ZS:4,8, T:0,5, F:51,2, CH:104,0, C:0,5, Ca:4,2	S:0,4, E:136,0, ZS:5,4, T:0,0, F:34,4, CH:69,9, C:0,3, Ca:2,7	S:0,4, E:172,0, ZS:6,8, T:0,0, F:45,0, CH:85,7, C:0,6, Ca:0,0	S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:0,6, C:0,0, Ca:4,8
Összesen	S:3,4, E:1 094,0, ZS:44,7, T:2,2, F:86,8, CH:178,3, C:3,5, Ca:360,2	S:3,5, E:933,0, ZS:34,4, T:0,5, F:96,2, CH:182,9, C:0,6, Ca:305,5	S:2,3, E:1 153,0, ZS:42,9, T:5,0, F:67,3, CH:195,3, C:19,5, Ca:93,4	S:3,2, E:1 193,0, ZS:48,7, T:0,0, F:88,6, CH:214,3, C:0,6, Ca:267,1	S:2,5, E:788,0, ZS:25,0, T:0,0, F:71,4, CH:163,6, C:0,5, Ca:296,3

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