

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.12.19.	Kedd 2022.12.20.	Szerda 2022.12.21.	Csütörtök 2022.12.22.	Péntek 2022.12.23.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Zöldséges felv. R (O) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Uborka R S:0,8, E:299,0, ZS:12,7, T:1,0, F:51,4, CH:97,0, C:0,5, Ca:247,6	-Tejeskávé R (L) -Delma margarinós t. k. zsemle R S:0,3, E:360,0, ZS:18,2, T:0,0, F:15,0, CH:32,0, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O) -Z.paprika R S:1,0, E:299,0, ZS:13,9, T:0,8, F:53,3, CH:98,3, C:0,5, Ca:244,2		
Ebéd	-Tárkonyos sert. ragulev. R (G, L, T, Z) -Töltött nudli (G) S:1,0, E:377,0, ZS:16,5, T:1,8, F:19,1, CH:33,0, C:0,9, Ca:20,1	-Hagymaleves S (L, G) -Mexikói ragu R (G, L, T, Z, O) -Párolt rizs R S:1,9, E:575,0, ZS:21,3, T:2,5, F:21,7, CH:70,0, C:0,7, Ca:27,8	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K) -Stefánia vagdalt R (G, T) -Paradicsomos káp.főz. R (G) S:2,2, E:855,0, ZS:37,2, T:0,1, F:39,4, CH:97,8, C:5,5, Ca:75,6		
Uzsonna	-Kockasajt R (L) -Kifli R (G, L) -Alma R S:0,1, E:208,0, ZS:1,9, T:0,0, F:4,8, CH:26,2, C:0,0, Ca:57,0	-Banán R -Kekszt R (G, L, T, D, S) S:0,1, E:354,0, ZS:2,7, T:2,2, F:6,2, CH:73,8, C:1,8, Ca:193,6	-Szívecske joghurt (L) -Babapiskóta R (L, T) S:0,1, E:186,0, ZS:5,2, T:1,8, F:7,8, CH:26,6, C:15,3, Ca:0,0		
Összesen	S:1,9, E:884,0, ZS:31,2, T:2,9, F:75,3, CH:156,3, C:1,5, Ca:324,7	S:2,3, E:1 288,0, ZS:42,2, T:4,7, F:43,0, CH:175,8, C:2,5, Ca:461,4	S:3,3, E:1 341,0, ZS:56,3, T:2,6, F:100,5, CH:222,7, C:21,3, Ca:319,9	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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: szezám
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek