

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.02.14.	Kedd 2022.02.15.	Szerda 2022.02.16.	Csütörtök 2022.02.17.	Péntek 2022.02.18.
<b>Tízórai</b>	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Zöldséges felv. R (O) -Kaliforniai paprika R  S:0,8, E:361,0, ZS:12,6, T:1,5, F:15,8, CH:44,3, C:0,2, Ca:243,3	-Tej 2,8% R (L) -Kifli R (G, L)  S:0,2, E:271,0, ZS:8,2, T:0,0, F:11,0, CH:36,2, C:0,0, Ca:292,2	-Gyümölcsstea R -Körözött R (L) -Telj.kiőr.kenyér R (G) -Kaliforniai paprika R  S:0,4, E:472,0, ZS:5,4, T:0,3, F:44,3, CH:79,4, C:2,9, Ca:53,3	-Kakaó R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T)  S:0,2, E:268,0, ZS:10,5, T:0,0, F:14,1, CH:28,0, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Sajtos Párizsi R (L, O) -Retek R  S:0,0, E:709,0, ZS:4,3, T:0,0, F:65,2, CH:137,2, C:0,6, Ca:8,1
<b>Ebéd</b>	-Májgaluska leves R (G, T, Z, L) -Burgonyás tészta R (G, T)  S:2,3, E:635,0, ZS:12,3, T:0,0, F:25,8, CH:102,8, C:0,0, Ca:75,3	-Bakonyi gombaleves R (G, L, T) -Bácskai rizseshús R (Z, K) -Befőtt R  S:2,5, E:646,0, ZS:17,3, T:1,7, F:26,2, CH:88,3, C:18,0, Ca:13,9	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Csirke pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Zöldbab főzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)  S:5,4, E:524,0, ZS:20,3, T:2,2, F:25,5, CH:58,0, C:1,2, Ca:25,5	-Köménymaglevés R (G, L, T, Z) -Párizsi szelet R (T, G, L) -Petr.burgonya R -Csalamádé R  S:2,5, E:647,0, ZS:24,0, T:0,0, F:41,0, CH:63,4, C:0,1, Ca:39,4	-Frankfurti leves R (G, M, L, T, Z) -Fánk R (G, L, T) -Sárgabaracklekvár R  S:2,3, E:1 138,0, ZS:60,6, T:2,5, F:42,0, CH:130,3, C:30,1, Ca:96,0
<b>Uzsonna</b>	-Sajtkrémés tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Körte R  S:0,0, E:886,0, ZS:19,4, T:0,0, F:52,7, CH:350,7, C:0,4, Ca:0,0	-Mogyorókrémés teljes kiörlésűkeny. R (G)  S:0,0, E:359,0, ZS:1,6, T:0,0, F:33,6, CH:71,6, C:1,8, Ca:0,0	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Szendvics sonka -Uborka R  S:0,0, E:635,0, ZS:1,0, T:0,0, F:62,8, CH:128,8, C:0,6, Ca:5,4	-Vajkrémés telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Paradicsom R  S:0,0, E:382,0, ZS:4,6, T:0,0, F:33,9, CH:69,8, C:0,6, Ca:2,7	-Sajtos croissant (G, L, T) -Alma R  S:0,0, E:37,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:0,8, C:0,0, Ca:6,6
<b>Összesen</b>	S:3,1, E:1 882,0, ZS:44,2, T:1,5, F:94,4, CH:497,8, C:0,7, Ca:318,6	S:2,8, E:1 277,0, ZS:27,1, T:1,7, F:70,7, CH:196,1, C:19,8, Ca:306,1	S:5,8, E:1 631,0, ZS:26,7, T:2,5, F:132,6, CH:266,2, C:4,7, Ca:84,2	S:2,7, E:1 297,0, ZS:39,0, T:0,0, F:89,1, CH:161,2, C:0,7, Ca:282,1	S:2,3, E:1 884,0, ZS:64,9, T:2,5, F:107,7, CH:268,4, C:30,7, Ca:110,7

## 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