

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.03.28.	Kedd 2022.03.29.	Szerda 2022.03.30.	Csütörtök 2022.03.31.	Péntek 2022.04.01.
<b>Tízórai</b>	-Gyümölcsstea R -Májkrémes teljes kiőrlésű zsemle (G, O)	-Csokoládé shake (L) -Kifli R (G, L)	-Tej 2,8% R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T)	-Tej 2,8% R (L) -Csicseriborókrém (T, M) -Telj.kiőr.kenyér R (G) -Paradicsom R	-Gyümölcsstea R -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Uborka R
	S:0,0, E:115,0, ZS:6,2, T:0,0, F:4,9, CH:9,2, C:0,0, Ca:0,0	S:0,3, E:287,0, ZS:8,5, T:0,1, F:11,3, CH:38,7, C:1,6, Ca:292,2	S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0	S:0,2, E:495,0, ZS:8,7, T:0,0, F:41,1, CH:80,9, C:0,8, Ca:242,7	S:0,4, E:710,0, ZS:4,4, T:1,3, F:65,1, CH:137,6, C:0,7, Ca:5,4
<b>Ebéd</b>	-Tejf.zöldbableves R (G, L) -Sertéspörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Főtt burgonya R -Csalamádé R	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Sült virsli R -Zöldborsófőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)	-Zöldséges karfiol leves R (Z, G, T, L) -Bakonyi sertéstokány R (G, L) -Főtt tészta R (G, T)	-Gyümölcs leves R (G, L, T, M) -Sajtos sült csirkecomb (L) -Párolt rizs R -Csem.uborka R	-Burgonyalev. kolbásszal R (G, T) -Aranygaluska R (G, L, T, D) -Vanília sodó R (L)
	S:2,4, E:615,0, ZS:20,1, T:2,5, F:27,9, CH:78,2, C:1,0, Ca:48,5	S:3,8, E:796,0, ZS:54,8, T:2,0, F:46,8, CH:63,8, C:0,9, Ca:19,0	S:2,9, E:1 323,0, ZS:31,9, T:2,8, F:53,3, CH:194,6, C:1,2, Ca:84,1	S:3,3, E:998,0, ZS:27,6, T:2,5, F:59,4, CH:217,8, C:15,0, Ca:117,4	S:2,1, E:1 059,0, ZS:41,1, T:0,0, F:30,9, CH:140,6, C:0,8, Ca:82,6
<b>Uzsonna</b>	-Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R	-Liga margarinos magvas kenyér (G, S) -Sajtos Párizsi R (L, O) -Retek R	-Húskrémes t. k. kenyér (G) -Uborka R	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Retek R	-Sajtosrúd R (G, L, T) -Alma R
	S:0,0, E:611,0, ZS:19,4, T:0,0, F:43,9, CH:86,7, C:0,4, Ca:0,0	S:0,0, E:130,0, ZS:4,2, T:0,0, F:5,3, CH:17,2, C:0,0, Ca:8,1	S:0,1, E:892,0, ZS:5,6, T:0,0, F:86,3, CH:172,7, C:0,8, Ca:5,4	S:0,0, E:378,0, ZS:4,5, T:0,0, F:33,9, CH:69,1, C:0,6, Ca:6,9	S:0,0, E:258,0, ZS:13,7, T:0,0, F:4,6, CH:19,9, C:0,0, Ca:6,6
<b>Összesen</b>	S:2,4, E:1 341,0, ZS:45,6, T:2,5, F:76,7, CH:174,1, C:1,4, Ca:48,5	S:4,0, E:1 213,0, ZS:67,5, T:2,2, F:63,4, CH:119,6, C:2,5, Ca:319,3	S:3,2, E:2 353,0, ZS:44,7, T:2,8, F:146,3, CH:378,0, C:2,0, Ca:329,5	S:3,6, E:1 871,0, ZS:40,8, T:2,5, F:134,3, CH:367,8, C:16,3, Ca:367,0	S:2,5, E:2 026,0, ZS:59,2, T:1,3, F:100,6, CH:298,1, C:1,5, Ca:94,6

## 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: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek