

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.05.01.	Kedd 2023.05.02.	Szerda 2023.05.03.	Csütörtök 2023.05.04.	Péntek 2023.05.05.
<b>Tízórai</b>		-Madártej shake (L) -Puffancs R (G, L, T)	-Gyümölcsstea R -Főtt tojás R (T) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Uborka R	-Tej 2,8% R (L) -Gabonagolyó R (G)	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes f.b. kenyér R (G, O) -Újhagyma R
		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:0,5, E:262,0, ZS:10,0, T:0,0, F:50,3, CH:95,1, C:0,4, Ca:29,4	S:0,2, E:202,0, ZS:9,6, T:0,0, F:8,0, CH:20,6, C:0,0, Ca:240,0	S:1,3, E:387,0, ZS:17,2, T:0,8, F:18,0, CH:43,0, C:0,1, Ca:261,0
<b>Ebéd</b>		-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Stefánia vagdalt R (G, T) -Zöldbab főzelék R (G, L)	-Tavaszi zöldségleves tészta R (G, T, Z, L) -Csirke paprikás R (Z, K, L, G, T, O) -Főtt tészta R (G, T)	-Gyümölcs leves R (G, L) -Rántott hal (sütőben) R (H, G, T) -Párolt rizs R -Friss saláta ecetes	-Sváb burgonyaleves R (G, T, L) -Zöldborsós tokány R -Bulgur R (G)
		S:2,2, E:726,0, ZS:26,5, T:2,9, F:32,8, CH:96,5, C:1,0, Ca:31,5	S:1,8, E:915,0, ZS:17,9, T:3,8, F:39,5, CH:155,1, C:1,7, Ca:66,5	S:1,4, E:627,0, ZS:10,7, T:2,5, F:11,5, CH:101,8, C:9,8, Ca:28,9	S:2,0, E:494,0, ZS:21,1, T:1,7, F:177,6, CH:62,7, C:0,3, Ca:17,0
<b>Uzsonna</b>		-Csirkemellsonka R -Flóra margarinós t. k. kenyér (G) -Retek R	-Vajkrémes f.b.kenyér R (L, G) -Újhagyma R	-Sajtkrémes croissant (G, L, T) -Gyümölcs	-T. k. keksz erdei gyümölcsös (G, F, Z, D) -Ívólé db R
		S:0,7, E:122,0, ZS:1,2, T:0,3, F:44,9, CH:86,4, C:0,5, Ca:6,9	S:0,7, E:197,0, ZS:6,2, T:0,0, F:5,9, CH:28,1, C:0,2, Ca:19,7	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:9,2, E:206,0, ZS:3,2, T:1,6, F:1,7, CH:294,0, C:4,6, Ca:0,0
<b>Összesen</b>		S:3,0, E:1 156,0, ZS:38,7, T:3,1, F:89,3, CH:221,9, C:1,5, Ca:278,4	S:2,9, E:1 373,0, ZS:34,2, T:3,8, F:95,7, CH:278,2, C:2,4, Ca:115,5	S:1,6, E:829,0, ZS:20,2, T:2,5, F:19,5, CH:122,4, C:9,8, Ca:268,9	S:12,5, E:1 088,0, ZS:41,5, T:4,0, F:197,3, CH:399,7, C:5,0, Ca:278,0

## 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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.05.08.	Kedd 2023.05.09.	Szerda 2023.05.10.	Csütörtök 2023.05.11.	Péntek 2023.05.12.
<b>Tízórai</b>	-Tej 2,8% R (L) -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Uborka R	-Tejeskávé R (L) -Vajas pogácsa db (G, T)	-Gyümölcsstea R -Krémtúró (L) -Kifli R (G, L)	-Tej 2,8% R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T)	-Tej 2,8% R (L) -Zöldséges felv. R (O) -Flóra margarinós t. k. kenyér (G) -Retek R
	S:0,7, E:291,0, ZS:12,8, T:0,0, F:49,1, CH:96,9, C:0,7, Ca:245,4	S:0,2, E:286,0, ZS:10,6, T:0,0, F:14,5, CH:31,5, C:0,0, Ca:240,0	S:0,1, E:339,0, ZS:6,9, T:3,9, F:10,3, CH:51,1, C:14,8, Ca:52,2	S:0,2, E:257,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0	S:0,8, E:274,0, ZS:10,2, T:1,0, F:51,2, CH:96,8, C:0,5, Ca:249,1
<b>Ebéd</b>	-Karalábé leves R (G, T, L) -Sajttal sonkával töltött pulykamedál sütőben -Párolt rizs R -Csem.uborka R	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K) -Fokhagymás sertés apróhús R -Paradicsomos káp.főz. R (G)	-Sajtkrémleves (G, L, T, Z) -Rakott tészta R (L, G, T, Z, O, K) -Cékla R	-Zöldségleves tészt. R (Z, G, L, T) -Natúr csirkemell R (G) -Burgonya püré R (L) -Vegyes kompót R	-Jókai bableves (G, T, L, Z, K, O, M) -Töltött nudli (G) - F.b.kenyér R (G)
	S:1,2, E:546,0, ZS:19,7, T:2,5, F:10,6, CH:68,6, C:0,6, Ca:46,4	S:2,5, E:513,0, ZS:22,2, T:0,1, F:23,0, CH:52,9, C:5,0, Ca:62,4	S:1,4, E:626,0, ZS:21,1, T:4,9, F:32,4, CH:76,6, C:1,7, Ca:107,8	S:1,7, E:514,0, ZS:10,2, T:0,1, F:26,6, CH:96,1, C:0,0, Ca:60,4	S:1,5, E:471,0, ZS:13,5, T:1,3, F:18,5, CH:66,0, C:1,1, Ca:39,3
<b>Uzsonna</b>	-Nápolyi R -Alma R	-Zöldséges felv. R (O) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Uborka R	-Tonhalkrémés teljes kiőrlésű kenyér (G) -Z.paprika R	-Sajtkrémés t. k. kenyér R (G, L) -Paradicsom R	-Pizzáscsiga R (G, L, T) -Ivólé db R
	S:0,0, E:151,0, ZS:5,0, T:0,0, F:1,7, CH:13,9, C:1,6, Ca:4,8	S:0,6, E:161,0, ZS:5,5, T:1,0, F:44,6, CH:86,4, C:0,5, Ca:7,6	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:140,0, ZS:5,7, T:0,0, F:34,4, CH:69,9, C:0,3, Ca:2,7	S:0,0, E:323,0, ZS:9,5, T:0,0, F:4,2, CH:305,2, C:1,2, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:1,9, E:988,0, ZS:37,5, T:2,5, F:61,4, CH:179,4, C:2,9, Ca:296,6	S:3,3, E:961,0, ZS:38,3, T:1,1, F:82,0, CH:170,8, C:5,5, Ca:310,0	S:2,2, E:1 130,0, ZS:32,7, T:9,2, F:93,9, CH:231,7, C:17,0, Ca:164,2	S:2,3, E:910,0, ZS:23,2, T:0,1, F:67,8, CH:176,6, C:0,4, Ca:303,1	S:2,3, E:1 068,0, ZS:33,1, T:2,3, F:73,8, CH:468,0, C:2,8, Ca:288,5

## 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

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2023.05.15.

Kedd

2023.05.16.

Szerda

2023.05.17.

Csütörtök

2023.05.18.

Péntek

2023.05.19.

Tízórai

-Tej 2,8% R (L)  
-Zalafelvágott R (O)  
-Flóra margarinos f.b.kenyér  
R (G)  
-Uborka R

S:1,1, E:315,0, ZS:11,2, T:1,3, F:14,5,  
CH:37,0, C:0,1, Ca:256,1

Ebéd

-Frankfurti leves R (G, L, M)  
-Burgonyás tészta R (G, T)

S:1,3, E:666,0, ZS:31,0, T:2,8, F:27,2,  
CH:84,2, C:0,6, Ca:67,4

Uzsonna

-Vajkrémes tej.kiőr.kenyér R  
(G, L)  
-Z.paprika R

S:0,5, E:155,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,4,  
CH:86,7, C:0,7, Ca:4,2

Összesen

S:2,8, E:1 136,0, ZS:47,8, T:4,2, F:84,1,  
CH:208,0, C:1,4, Ca:327,7

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  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezám  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek